

BIKE/ELLIPTICAL CONSOLE MANUAL
MANUEL DE LA CONSOLE DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE
MANUAL DE LA CONSOLA DE LA BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA



Read the BIKE/ELLIPTICAL GUIDE before using this CONSOLE MANUAL.
Lisez le GUIDE DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE avant d'utiliser ce MANUEL DE LA CONSOLE.
Lea la GUÍA DE LA BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA antes de utilizar este MANUAL DE LA CONSOLA.

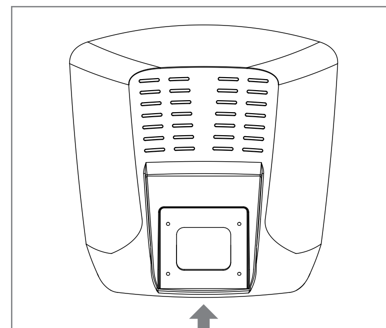
Before proceeding, find your console's serial number located on a white barcode sticker on the bottom of the console.

ENTER YOUR SERIAL NUMBER AND SELECT CONSOLE MODEL:

CONSOLE SERIAL NUMBER:

MODEL: ☐ **CLASSIC** ☐ **ELEGANT+** ☐ **TOUCH+**

SERIAL NUMBER LOCATION



CONSOLE OPERATION



DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM VISIONFITNESS.COM

Occasionally a software update may be available for your console, via the USB port.
Please visit **http://www.visionfitness.com/support/software-update**/ to see if an update is available and get detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac.

This section explains how to use your console and programming.
The BASIC OPERATION section in the BIKE/ELLIPTICAL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE BIKE/ELLIPTICAL**
- **POWER/GROUNDING INSTRUCTIONS**
- **FOOT POSITIONING**
- **MOVING THE BIKE/ELLIPTICAL**
- **LEVELING THE BIKE/ELLIPTICAL**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



CLASSIC

VISION FITNESS

A

13:06

TIME

Classic
CLASSIC

E

WEIGHT
LOSS

CONSTANT
WATTS

E

TARGET
HEART RATE

DISTANCE CALORIES RPMS

0.6 42 180

B

WATTS SPEED HEART RATE

Passport
VIRTUAL ACTIVE ENABLED

J

I

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

K F C D G H

CLASSIC CONSOLE OPERATION



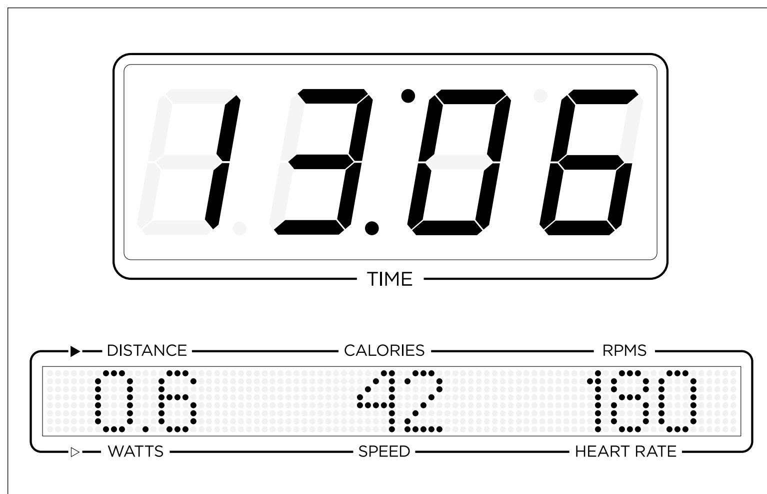
Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LARGE LED DISPLAY WINDOW**: displays workout time.
- **B) ALPHANUMERIC DISPLAY WINDOW**: displays resistance, distance, calories, RPMs, watts, speed and heart rate and workout profile.
- **C) START**: press to start your workout or resume exercising after pause.
- **D) STOP**: press to pause your workout. Press stop again to end workout.
- **E) PROGRAM KEYS**: press to select workout.
- **F) RESISTANCE ▼▲ KEYS**: used to adjust resistance level up and down and to adjust program settings.
- **G) ENTER / CHANGE DISPLAY KEY**: press to confirm programming selections during workout setup. Press to change display feedback during workout.
- **H) BACK**: press to go back to the previous step during program setup.
- **I) USB PORT ACCESS POCKET**: USB for software updates or charging devices.*
- **J) READING RACK**: holds reading material.
- **K) ENERGY SAVER LIGHT**: indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.

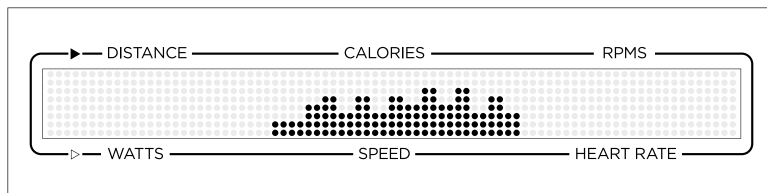
* Will not charge USB devices that require more than 500 mA.



CLASSIC CONSOLE



WORKOUT PROFILE: Shows the resistance level of selected workout.



The dot matrix will show the resistance profile as you progress through a program.

CLASSIC DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as *minutes : seconds*. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled.
- **CALORIES:** Total calories burned.
- **RPMs:** Rotations Per Minute.
- **WATTS:** Displays current user power output.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast the footpads/pedals are moving.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (when wearing a wireless heart rate strap or when contact is made with both pulse grips).



CLASSIC CONSOLE GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical bike.
2) You have the following options to start your workout:

A) QUICK STARTUP

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

1) Select USER 1, USER 2 or GUEST using ▼▲ and press ENTER to confirm.
2) Set Age & Weight using ▼▲ or keypad and press ENTER to confirm.
3) Select a program using PROGRAM KEYS and press ENTER to confirm.
4) Complete the program setup using ▼▲ and press ENTER to confirm.
5) When setup is complete, press START to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the display will flash “WORKOUT COMPLETE” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.

TO CLEAR SELECTION/RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

CLASSIC CONSOLE PROGRAM INFORMATION

NOTE: If resistance is changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.

Classic

CLASSIC PROGRAMS: Workout programs include manual and interval training.

MANUAL: A workout that allows you to manually adjust the machine at any time.

INTERVALS: A resistance-based workout that automatically adjusts the resistance of the machine at regular intervals.

INTERVALS - PROGRAM SEGMENTS REPEAT																				
	Warm-Up				Program Segments - Repeat												Cool-Down			
Seconds	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Level 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Level 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Level 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Level 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Level 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Level 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Level 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Level 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Level 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Level 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Level 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Level 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Level 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Level 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Level 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5



CLASSIC CONSOLE



WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance level, while keeping you in your fat burning zone. Segments repeat every 60 seconds.

WEIGHT LOSS (BIKE/ELLIPTICAL) - PROGRAM SEGMENTS REPEAT																				
	Warm-Up				Program Segments - Repeat												Cool-Down			
Seconds	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



CLASSIC CONSOLE PROGRAM INFORMATION

NOTE: If resistance is changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.



CONSTANT WATTS: This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set Watts range and maintains your desired level of exercise intensity.

1) After selecting User or Guest press the Constant Watts program button and press enter.

2) Set time using resistance ▼ or ▲ and press enter.

3) Select desired watts using resistance ▼ or ▲ and press enter.

4) Press start to begin the program.

HEART RATE TRAINING

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended. This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 BPM and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 BPM.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR (age 30)	Your THR	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Weight management and active recovery



CLASSIC CONSOLE



TARGET HEART RATE: Automatically adjusts resistance to maintain your target heart rate. Perfect for simulating the intensity of your favorite sport or everyday activity. Time-based goal.

1) Select Target Heart Rate program and press ENTER.
2) Select TIME using ▼▲ and press ENTER.
3) The HEART RATE window will flash showing the default target heart rate of 80 beats per minute. Select your target heart rate (from the chart above) using ▼▲ and press START to begin program.

NOTES:

- Target heart rate is selected in multiples of 5 beats.
- There is a warm-up built into this program.
- After the warm-up, the resistance will automatically adjust to bring your heart rate within 5 beats of the target number you selected at the beginning of the program.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change resistance levels up or down.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone, the program will shut down.



VISION FITNESS

WORKOUT PROGRAMS

Start

CLASSIC

SPRINT 8

CONSTANT WATTS

ELEGANT+

Passport

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

A

B

C

D

E

F

G

H

I

ELEGANT+ CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.



A) **TOUCH DISPLAY**: see next page for more information.

B) **START**: press to start your workout.

C) **STOP**: press to end workout.

D) **RESISTANCE ▼▲ KEYS**: used to adjust resistance level up and down and to adjust program settings.

E) **ENTER**: press to confirm programming selections during workout setup.

F) **BACK**: press to go back to the previous step during program setup.

G) **ACCESS POCKET**: USB for software updates, play additional VA videos or charging devices.*

H) **READING RACK**: holds reading material.

I) **ENERGY SAVER LIGHT**: indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.

NOTE: To PAUSE your workout stop pedalling.

* Will not charge USB devices which require more than 1 amp.

ELEGANT+ DISPLAY OPERATION

The Elegant+ has a fully integrated touchscreen display. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly recommended. The information explaining how to program for various workouts will give an explanation about the contents of each screen. The screen uses arrow buttons to set inputs.

WELCOME SCREEN



WORKOUT SETUP



A) START: Press for quick start or to start a program.

B) SETTINGS: Press to adjust brightness, volume, demo mode, date and time, language, wifi and Passport sync.

C) USER LOGIN: Press to log in a User.

D) ? BUTTON: Press to see description of program or feature.

E) PROGRAMS: Press a button to select a workout.

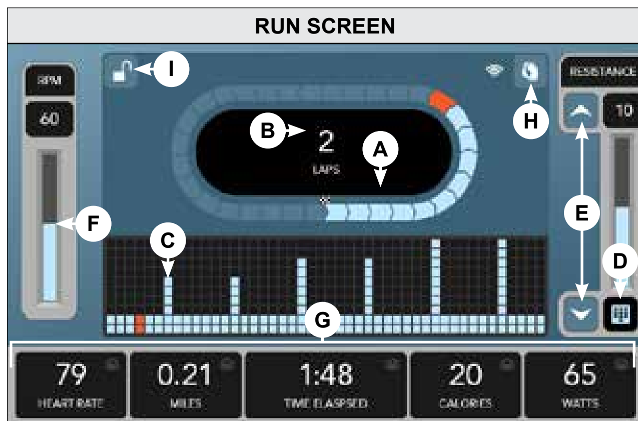
F) PAGE DOTS: Swipe to see additional pages.

G) SECONDARY PROGRAMS: Press to select specific workouts, goals or settings within a program category.

H) ARROWS: Press to adjust setting up or down.

I) DISPLAY WINDOW: Shows current level program is set to.

J) HOME: Press to return to the home screen or back up a step.





A) TRACK: Follows progress around a simulated track. Segments light up with every 12.5 meters (82.5 ft) completed.

B) LAPS: Shows how many laps have been completed. One lap is 400 meters (¼ mile).

C) PROGRAM PROFILE: Represents the resistance profile of the current program.

D) KEYPAD BUTTON: Press to open a keypad. Type in desired resistance and press ✓ to confirm.



E) ARROW BUTTONS: Press to adjust resistance level up and down.

F) LEVEL GAUGE: Represents the current level of resistance or RPM.

G) FEEDBACK WINDOW: Press any window to customize feedback.

H) VOLUME: Press to adjust speaker volume.

I) LOCK SCREEN: Press to lock screen.

J) HOME: Press to return to the home screen. Workout data will be saved to the logged in user's account.

K) SEGMENT ARROW BUTTONS: Press to cycle through workout segments to see data for each segment.



GETTING STARTED



CONNECT WI-FI

The Wi-Fi connection is set up directly on the console. The first time you turn on your machine, you will be prompted to connect to Wi-Fi.

1) Choose from the available wireless networks detected and shown on screen. If you do not see your network, press REFRESH. If it is still not showing up, you can add it manually via the OTHER option. If you do not want to set up Wi-Fi at this time, press ❯. NOTE – You can set up or change your Wi-Fi connectivity at any time under the SETTINGS option on the home screen.
2) Use the keyboard to enter your Wi-Fi network password. Press ✓ to confirm.
3) The network will have a ✓ by it to confirm you are connected to the network.
4) Use the Date and Time setup screen to select your time zone or set the current date and time.

SET UP XID ACCOUNT FOR VIA FIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data online at **www.ViaFitness.com**
Create and save up to four xID accounts directly from the console.

1) If you already have an xID, press the SIGN-IN WITH xID button. To continue without creating an xID press ❯.
2) On the user setup screen, press the CREATE AN xID button.
3) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number. Press ✓ to confirm.
4) Create an easy to remember 4-digit passcode. Press ✓ to confirm.
5) Enter your email address. This must be an email address not associated with any other xID account. Press ✓ to confirm.
6) Continue entering the user information, press ✓ after each entry.
7) Confirm your information and select the I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS box to review the Terms and Conditions. Press ✓ to complete xID setup.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical or bike.
2) Press USER LOGIN button to select a USER or select GUEST if you do not want to save your workout stats.
3) You have two options to start your workout:



A) QUICK STARTUP

Simply press the START button to begin working out.
OR...

B) SELECT A PROGRAM

4) Press desired PROGRAM BUTTON to select workout.
5) Follow the on-screen prompts to complete the program setup.
6) When setup is complete, press START to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout information will stay displayed on the console for 2 minutes and then is automatically saved to the user profile if xID Terms and Conditions were accepted.

ELEGANT+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION

NOTE: If resistance is changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.

Classic **CLASSIC PROGRAMS**: Workout programs include manual, intervals and weight loss.

MANUAL: A workout that allows you to manually adjust the machine at any time.

INTERVALS: A resistance-based workout that automatically adjusts the resistance level of the machine at regular intervals.

INTERVALS - PROGRAM SEGMENTS REPEAT																
Resistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Level 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Level 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Level 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Level 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Level 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Level 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Level 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Level 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Level 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Level 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Level 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Level 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Level 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Level 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Level 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Level 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Level 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Level 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



WEIGHT LOSS: Promotes weight loss by increasing and decreasing the resistance level, while keeping you in your fat burning zone.

WEIGHT LOSS - PROGRAM SEGMENTS REPEAT																
Resistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Level 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Level 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Level 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Level 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Level 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Level 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Level 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Level 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Level 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Level 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Level 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Level 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Level 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Level 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Level 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Level 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Level 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Level 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Level 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12



ELEGANT+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION



SPRINT 8®: The Sprint 8 program is an anaerobic interval program designed to build muscle, improve speed, and naturally increase the release of human growth hormone (HGH) in your body. Producing HGH through exercise and a proper diet has been shown to be an effective way to burn fat and build lean muscle mass, according to Phil Campbell, author of *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Please go to Mr. Campbell's website, **www.readysetgofitness.com,** for more details about this efficient new approach to fitness.

1) WARM-UP should gradually increase your heart rate and increase respiration and blood flow to working muscles. The warm-up is controlled by the user to meet your specific needs.
2) INTERVAL TRAINING starts immediately after the warm-up with a 30-second sprint interval. Seven recovery intervals of one minute and 30 seconds will alternate with the eight 30-second sprint intervals. The message display will prompt you to increase your RPMs during the sprint interval and decrease RPMs during the recovery interval. A difference of 30 to 50 RPM between sprint interval and recovery interval is recommended for bikes. A difference of 20 to 30 RPMs between sprint interval and recovery interval is recommended for elliptical trainers.
3) COOL-DOWN helps return your body's systems to resting levels. Less demand is placed on your heart during recovery if an appropriate cool-down is used following the exercise.

In order to keep track of each segment/interval, the segment time is counted down in the timer. It takes only 20 minutes to complete the Sprint 8 workout.

SPRINT 8 PROGRAM CHART:

BEGINNER																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Resistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Resistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Resistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Resistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMEDIATE																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
ADVANCED																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Resistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Resistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Resistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Resistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Resistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Resistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Resistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Resistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Resistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Resistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11





ELEGANT+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION



CONSTANT WATTS: This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set watts range and maintains your desired level of exercise intensity.



GOAL PROGRAMS: A series of workouts that allow you to select a specific goal that you would like to achieve.

ELLIPTICALS:
5K: A workout with a fixed distance of 5 kilometers (3.1 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.
10K: A workout with a fixed distance of 10 kilometers (6.2 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.

BIKES:
20K: A workout with a fixed distance of 20 kilometers (12.4 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.
30K: A workout with a fixed distance of 30 kilometers (18.6 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.

CALORIES GOAL: A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed and resistance. Estimated time to complete is shown in the bottom right-hand corner of the screen.

DISTANCE GOAL: A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will affect the duration of the workout based on your speed. Estimated time to complete is shown in the bottom right-hand corner of the screen.

5K (RESISTANCE CHANGES)

DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Level 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Level 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Level 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Level 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Level 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Level 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Level 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Level 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Level 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Level 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

10K (CONTINUES FROM 5K CHART ABOVE)

DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Level 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Level 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Level 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Level 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Level 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Level 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Level 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Level 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Level 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Level 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

20K (CONTINUES FROM 10K CHART ABOVE)

DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Level 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Level 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Level 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Level 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Level 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Level 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Level 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Level 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Level 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Level 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Level 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Level 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Level 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Level 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Level 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Level 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Level 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Level 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Level 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Level 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

30K (CONTINUES FROM 20K CHART ABOVE)

DISTANCE	250	400	300	300	350	400	300	350	300	400	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300
Level 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Level 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Level 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Level 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Level 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Level 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Level 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Level 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Level 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Level 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

DISTANCE	200	150	250	200	200	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Level 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Level 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Level 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Level 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Level 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Level 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Level 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Level 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Level 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Level 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16



ELEGANT+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION



TARGET HEART RATE PROGRAMS: A workout designed to keep you in your specified target heart rate zone. This workout requires you to wear a wireless heart rate strap. See below for calculating your target heart rate.

TARGET HEART RATE: Program adjusts resistance to bring you to your target heart rate.

HR %: Program adjusts resistance to bring you to your desired % maximum heart rate.

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 BPM and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 BPM.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Weight management and active recovery



TARGET HEART RATE NOTES:

- After 5 minutes, the resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- The profile window shows your heart rate during exercise. The yellow line represents your target heart rate (THR) and the red line represents your current heart rate. If you are working out beneath your THR, the machine will adjust resistance accordingly to bring you near your target.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change the resistance.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone, the program will shut down.



VIRTUAL ACTIVE is a high definition experience that uses real destination footage from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Virtual Active lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

1) Select VIRTUAL ACTIVE and then select one of the destinations.
2) Use ARROWS to adjust workout settings.
3) Press START to begin workout.
   - During the workout, the resistance will adjust to reflect the terrain of the destination.
   - The resistance intensity is based on the level you selected.

The console includes two destinations. Additional destinations can be purchased online at **www.passportplayer.com** or from your Vision Fitness retailer.

Simply insert the USB flash drive into the USB port on the console and the new destinations will be available to use in the VIRTUAL ACTIVE program.

NOTES: Destinations files do not transfer to the console. They must remain on your USB flash drive while inserted into the console in order to use with the VIRTUAL ACTIVE program. Video will not start playing until user begins pedalling.

VISION FITNESS

TOUCH+

Passport

Start

A

H

G

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

I

D

B

C

E

F

TOUCH+ CONSOLE OPERATION

Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

A) **TOUCH DISPLAY**: see next page for more information.

B) **START**: press to start your workout.

C) **STOP**: press to end workout.

D) **RESISTANCE ▼▲ KEYS**: used to adjust resistance level up and down and to adjust program settings.

E) **ENTER**: press to confirm programming selections during workout setup.

F) **BACK**: press to go back to the previous step during program setup.

G) **ACCESS POCKET**: contains iPod® cable, USB for software updates and playing audio or video files from a USB flash drive, play additional VA videos or charging devices* and headphone jack. Use the iPod cable to connect, charge and control your iPod or iPhone®.

H) **READING RACK**: holds reading material.

I) **ENERGY SAVER LIGHT**: indicates if machine is in energy saver mode. Press any key to wake up the machine.

NOTE: To PAUSE your workout stop pedalling.

* Will not charge USB devices which require more than 1 amp.



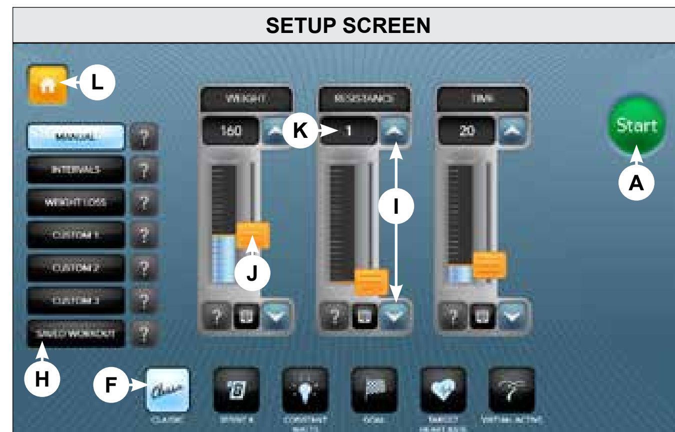
TOUCH+ DISPLAY OPERATION

The Touch+ console has a fully integrated touchscreen display. All information required for workouts is explained on screen. Exploration of the interface is highly recommended. The information explaining how to program for various workouts will give an explanation about the contents of each screen. The screen uses sliders and arrow buttons to set inputs. To operate a slider, press and drag the orange slider button and release at your desired level or press the slider arrows to adjust up and down incrementally. If prompted, press OK on the slider button to confirm your selection.

HOME SCREEN



SETUP SCREEN



A) **START:** Press for quick start or to start a program.

B) **SETTINGS:** Press to adjust brightness, volume, demo mode, date and time, language, wifi and Passport sync.

C) **USER LOGIN:** Press to log in a User.

D) **USER EDIT:** Press to add, delete or edit a user.

E) **? BUTTON:** Press to see description of program or feature.

F) **PROGRAMS:** Press a button to select a workout. You can select a program before or during your workout.

G) **LOCK SCREEN:** Press to lock screen.

H) **SECONDARY PROGRAMS:** Press to select specific workouts, goals or settings within a program category.

I) **SLIDER ARROWS:** Press to adjust slider level up or down incrementally.

J) **SLIDER BUTTON:** Press and drag to adjust slider level up or down.

K) **SLIDER DISPLAY WINDOW:** Shows current level slider is set to.

L) **HOME:** Press to return to the home screen or back up a step.







TOUCH+ CONSOLE

A) WORKOUT TAB: Press to change your workout or level on the go.

B) PROFILE TAB: Above left. The Profile run screen shows your progress on a track and profile display.

C) SIMPLE TAB: Above right. The Simple run screen has 3 feedback windows. Press a window to customize feedback.

D) MEDIA: Press to change audio/video playing on your console through USB or iPod (while connected). See page 41 for more information.

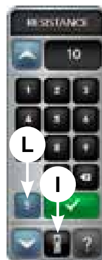
E) STAGE METER: Shows progress of current stage of the workout. When meter is full, the stage is complete.

F) STAGE TIME: Shows stage time elapsed.

G) PROGRESS INDICATOR: Moves along the path to show your workout progress from start to finish.

H) KEYPAD TOGGLE: Press to open a keypad. Type in desired resistance and press ✓ to confirm.

I) SLIDER TOGGLE: Press to toggle keypad back to slider.



J) ARROW BUTTONS: Press to adjust resistance level up and down.

K) SLIDER BUTTON: Touch and slide to adjust the resistance level up or down.

L) PREVIOUS LEVEL BUTTON: Press to return to the previous resistance setting.

M) HOME: Press to return to the home screen; program will stop and workout data will be saved.

N) COOL-DOWN: Press to enter a cool down mode at any time during your workout.

O) STOP: Press to stop your workout. Workout data will be displayed for 2 minutes and saved to the user profile.

P) FEEDBACK WINDOW: Press any window to customize feedback.

Q) VOLUME: Press to adjust speaker volume.

R) LOCK SCREEN: Press to lock screen.



TOUCH+ CONSOLE

GETTING STARTED

CONNECT WI-FI

The Wi-Fi connection is set up directly on the console. The first time you turn on your machine, you will be prompted to connect to Wi-Fi.

1) Choose from the available wireless networks detected and shown on screen. If you do not see your network, press REFRESH. If it is still not showing up, you can add it manually via the OTHER option. If you do not want to set up Wi-Fi at this time, press ⏵. NOTE – You can set up or change your Wi-Fi connectivity at any time under the SETTINGS option on the home screen.
2) Use the keyboard to enter your Wi-Fi network password. Press ✓ to confirm.
3) The network will have a ✓ by it to confirm you are connected to the network.
4) Use the Date and Time setup screen to select your time zone or set the current date and time.

SET UP XID ACCOUNT FOR VIA FIT CONNECTIVITY

Creating an xID account will allow you to save and share workout data online at **www.ViaFitness.com**
Create and save up to four xID accounts directly from the console.

1) If you already have an xID, press the SIGN-IN WITH xID button. To continue without creating an xID press ⏵.
2) On the user setup screen, press the CREATE AN xID button.
3) Enter your phone number or another easy-to-remember 10-14 digit number. This will be your account number. Press ✓ to confirm.
4) Create an easy to remember 4-digit passcode. Press ✓ to confirm.
5) Enter your email address. This must be an email address not associated with any other xID account. Press ✓ to confirm.
6) Continue entering the user information, press ✓ after each entry.
7) Confirm your information and select the I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS box to review the Terms and Conditions. Press ✓ to complete xID setup.



GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are nearby that will hinder the movement of the elliptical or bike.
2) Press USER LOGIN button to select a USER or select GUEST if you do not want to save your workout stats.
3) You have two options to start your workout:

A) QUICK STARTUP

Simply press the START button to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

4) Press desired PROGRAM BUTTON to select workout.
5) Use SLIDER ARROWS to adjust workout settings.
6) Press START to begin workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, your workout information will stay displayed on the console for 2 minutes and then is automatically saved to the user profile if xID Terms and Conditions were accepted.

TOUCH+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION

NOTE: If resistance is changed during your workout, the remaining segments will be affected accordingly.



CLASSIC PROGRAMS: A series of workout programs including interval training and weight loss. You can also run a manual program, run any of your previous workouts or design your own custom workout.

MANUAL: A workout that allows you to manually adjust the machine at any time.

INTERVALS: A resistance-based workout that automatically adjusts the resistance of the machine at regular intervals.

INTERVALS - PROGRAM SEGMENTS REPEAT																
Resistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Level 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Level 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Level 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Level 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Level 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Level 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Level 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Level 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Level 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Level 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Level 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Level 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Level 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Level 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Level 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Level 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Level 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Level 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Level 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



WEIGHT LOSS: A workout designed specifically to target fat.

WEIGHT LOSS - PROGRAM SEGMENTS REPEAT																
Resistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Level 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Level 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Level 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Level 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Level 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Level 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Level 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Level 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Level 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Level 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Level 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Level 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Level 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Level 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Level 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Level 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Level 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Level 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Level 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

CUSTOM 1, 2, 3: Set your own course with up to 10 stages, setting your time and resistance level for each stage.

1) Select CLASSIC and then press CUSTOM 1, CUSTOM 2 or CUSTOM 3.
2) Press the + or - next to the map at the bottom of the screen to add or delete stages.
3) Press a stage number from the map at the bottom of the screen.
4) Set resistance and time using SLIDER ARROWS.
5) Repeat steps 3–4 to edit each stage.
6) Press START at any time to begin using your custom workout. The CUSTOM 1, 2 or 3 workout will be saved automatically.

TOUCH+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION



SAVED WORKOUT: The console automatically saves all your workouts to a calendar for each user. You can run any of your previous workouts again.

1) Select CLASSIC and then press SAVED WORKOUT.
2) Use the ARROWS on the CALENDAR to cycle through months on the calendar.
3) SAVED WORKOUTS will be displayed by a ✳ on the day they were saved.
4) Press ✳ to select that day. A WORKOUT SUMMARY window will appear to the right of the CALENDAR. Press START to begin using the selected SAVED WORKOUT again.



SPRINT 8®: The Sprint 8 program is an anaerobic interval program designed to build muscle, improve speed and naturally increase the release of human growth hormone (HGH) in your body. Producing HGH through exercise and a proper diet has been shown as an effective way to burn fat and build lean muscle mass, according to Phil Campbell, author of *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Please go to Mr. Campbell's website, **www.readysetgofitness.com**, for more details about this efficient new approach to fitness.

1) WARM-UP should gradually increase your heart rate and increase respiration and blood flow to working muscles. The warm-up is controlled by the user to meet your specific needs.
2) INTERVAL TRAINING starts immediately after the warm-up with a 30-second sprint interval. Seven recovery intervals of one minute and 30 seconds will alternate with the eight 30-second sprint intervals. The message display will prompt you to increase your RPMs during the sprint interval and decrease RPMs during the recovery interval. A difference of 30 to 50 RPM between sprint interval and recovery interval is recommended for bikes. A difference of 20 to 30 RPMs between sprint interval and recovery interval is recommended for elliptical trainers.
3) COOL-DOWN helps return your body's systems to resting levels. Less demand is placed on your heart during recovery if an appropriate cool-down is used following the exercise.

In order to keep track of each segment/interval, the segment time is counted down in the timer. It takes only 20 minutes to complete the Sprint 8 workout.

SPRINT 8 PROGRAM CHART:

BEGINNER																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Resistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Resistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Resistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Resistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Resistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMEDIATE																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
ADVANCED																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Resistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Resistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Resistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Resistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Resistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Level	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Resistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Resistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Resistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Resistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Resistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11



TOUCH+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION



CONSTANT WATTS: This workout automatically adjusts the resistance to keep you within a set Watts range and maintains your desired level of exercise intensity.

1) After selecting User or Guest press the Constant Watts program button and press enter.
2) Set time using resistance ▼ or ▲ and press enter.
3) Select desired watts using resistance ▼ or ▲ and press enter.
4) Press start to being the program.



GOAL PROGRAMS: A series of workouts that allow you to select a specific goal that you would like to achieve.

ELLIPTICALS:
5K: A workout with a fixed distance of 5 kilometers (3.1 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.
10K: A workout with a fixed distance of 10 kilometers (6.2 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.

BIKES:
20K: A workout with a fixed distance of 20 kilometers (12.4 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.
30K: A workout with a fixed distance of 30 kilometers (18.6 miles). Resistance is adjusted automatically throughout the workout.

CALORIES GOAL: A workout that allows you to select a specific number of calories you would like to burn during your workout. Increasing the calorie goal of the workout will increase the duration of the workout based on your speed and resistance. Estimated time to complete is shown in the bottom right-hand corner of the screen.

DISTANCE GOAL: A workout that allows you to select a specific distance you would like to travel during your workout. Increasing the distance goal of the workout will affect the duration of the workout based on your speed. Estimated time to complete is shown in the bottom right-hand corner of the screen.



5K (RESISTANCE CHANGES)

DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Level 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Level 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Level 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Level 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Level 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Level 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Level 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Level 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Level 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Level 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

10K (CONTINUES FROM 5K CHART ABOVE)

DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Level 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Level 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Level 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Level 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Level 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Level 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Level 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Level 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Level 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Level 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

20K (CONTINUES FROM 10K CHART ABOVE)

DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Level 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Level 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Level 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Level 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Level 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Level 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Level 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Level 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Level 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Level 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

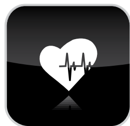
DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Level 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Level 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Level 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Level 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Level 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Level 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Level 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Level 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Level 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Level 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

30K (CONTINUES FROM 20K CHART ABOVE)

DISTANCE	250	400	300	300	350	400	300	350	300	400	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300
Level 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Level 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Level 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Level 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Level 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Level 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Level 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Level 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Level 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Level 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

DISTANCE	200	150	250	200	200	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Level 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Level 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Level 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Level 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Level 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Level 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Level 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Level 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Level 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Level 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

TOUCH+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION



TARGET HEART RATE PROGRAMS: A workout designed to keep you in your specified target heart rate zone. This workout requires you to wear a wireless heart rate strap. See below for calculating your target heart rate.

TARGET HEART RATE: Program adjusts resistance to bring you to your target heart rate.

MAX HR %: Program adjusts resistance to bring you to your desired % maximum heart rate.

The first step in knowing the right intensity for your training is to find out your maximum heart rate (max HR = 220 – your age). The age-based method provides an average statistical prediction of your max HR and is a good method for the majority of people, especially those new to heart rate training. The most precise and accurate way of determining your individual max HR is to have it clinically tested by a cardiologist or exercise physiologist through the use of a maximal stress test. If you are over the age of 40, overweight, have been sedentary for several years or have a history of heart disease in your family, clinical testing is recommended.

This chart gives examples of the heart rate range for a 30-year-old exercising at 5 different heart rate zones. For example, a 30-year-old's max HR is 220 – 30 = 190 BPM and 90% max HR is 190 × 0.9 = 171 BPM.

TARGET HEART RATE NOTES:

- Warm-up and cool-down each last 5 minutes.
- After 5 minutes, the resistance will automatically adjust to bring you near your specified heart rate.
- The profile window shows your heart rate during exercise. The yellow line represents your target heart rate (THR) and the red line represents your current heart rate. If you are working out beneath your THR, the machine will adjust resistance accordingly to bring you near your target.
- If there is no heart rate detected, the unit will not change the resistance.
- If your heart rate is 25 beats over your target zone, the program will shut down.

Target Heart Rate Zone	Workout Duration	Example THR Zone (age 30)	Your THR Zone	Recommended For
VERY HARD 90 – 100%	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Fit persons and for athletic training
HARD 80 – 90%	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Shorter workouts
MODERATE 70 – 80%	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Moderately long workouts
LIGHT 60 – 70%	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Longer and frequently repeated shorter exercises
VERY LIGHT 50 – 60%	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Weight management and active recovery



VIRTUAL ACTIVE: A series of interactive HD videos filmed in scenic locations around the world.

1) Select VIRTUAL ACTIVE and then select one of the destinations.
2) Use SLIDER ARROWS to adjust workout settings.
3) Press START to begin workout.
   - During the workout, the resistance will adjust to reflect the terrain of the destination.
   - The intensity is based on the level you selected.

The console includes two destinations: American Northeast and Northern Rockies. Additional destinations can be purchased online at **www.passportplayer.com** or from your Vision Fitness retailer.

Once you've purchased destinations from the website, you must download the destination media files to your computer, uncompress them and copy them to a USB flash drive (sold separately). With the destination media properly saved on your USB flash drive, you can use your new destinations with the machine. Simply insert the USB flash drive into the USB port on the console and the new destinations will be available to use in the Virtual Active program.

NOTES: Destination files do not transfer to the console. They must remain on your USB flash drive while inserted into the console in order to use with the Virtual Active program. Because they are HD-quality video, these files can be over 2 GB in size. Broadband Internet connection is required to purchase and download new files. See website for more information.

Touch the center of the screen to expand the video to full screen and touch again to minimize.

While using a Virtual Active program the iPod/iPhone video transfer function is disabled.

Video will not start playing until user begins pedalling.



TOUCH+ CONSOLE PROGRAM INFORMATION

WORKOUT CALENDAR

The console automatically saves all your workouts to a calendar for each user. You can view any of your previous workouts in the workout calendar.

1) From the homescreen, press USER INFO and select a user from the list on the left.
2) Then press the CALENDAR BUTTON on the right.
3) SAVED WORKOUTS will be displayed by a ✱ on the day they were saved.
4) Press ✱ to select that day. A WORKOUT SUMMARY window will appear to the right of the CALENDAR. Press START to begin using the selected SAVED WORKOUT again.





- Use the arrow keys < JANUARY > at the top of the workout calendar to scroll between months.
- You can view the workout summary for each day and by each week by touching the number of the week shown on the left hand side of the calendar (1, 2, 3, 4, 5).
- If there is more than one workout, this will be indicated by arrow keys and the number of workouts (< 1 of 3 >) at the top of the workout summary. Use the arrow keys to scroll between the workouts.
- The WORKOUT SUMMARY shows you the date and time of day of the workout, distance, time, pace and calories burned. To view a detailed summary, simply touch the WORKOUT SUMMARY box. On this screen you will find your workout averages (labeled WORKOUT DATA) and individual STAGE averages.



CONNECTING AN IPOD®, IPHONE® OR USB MEDIA

This console includes a built-in iPod cable and USB port as an entertainment solution for your workouts. Various iPod and iPhone models will work with the included iPod cable. iPod and iPhone models are sold separately. iPod® compatibility: iPhone® (4, 3GS), iPod touch® (4th, 3rd, 2nd generations, iPod nano® (6th, 5th, 4th, 3rd generations). Most video and audio files are supported with the use of a USB flash drive. Supports AVI, MOV, MP4, WAV and MP3.



TO CONNECT YOUR COMPATIBLE DEVICE:
Plug in your Apple device by using the iPod cable or your USB flash drive into the USB port. (Once you have connected the Apple device please allow up to 10 seconds for it to authenticate before it will be fully functional.)

During your workout, press the **MEDIA TAB (A)** to access the content on your device. Select IPOD or USB and follow the on-screen prompts to access your content. Use the **MEDIA CONTROLS (B)** to control media playback or navigate the menus. When watching video, you can touch the center of the screen to expand the video to full screen and touch again to minimize.

NOTE: If you don't want to use the speakers, you can plug your headphones into the audio out jack located in the access pocket.



PASSPORT™ MEDIA PLAYER



The Passport player, featuring Virtual Active™ technology, is a high-definition experience that uses real destination footage and matching ambient sounds from stunning destinations around the world. The ultimate in workout entertainment, Passport lets you escape the confines of a regular workout routine while enjoying a dynamic experience.

A Passport player is available for purchase separately from your Vision Fitness® retailer. Additional courses are available from your Vision Fitness retailer.

For more information, go to: **www.passportplayer.com**
www.visionfitness.com

SYNCING CONSOLE WITH PASSPORT

1) Use the arrow keys on the Passport remote to scroll to the setup icon and press select.
2) Follow the on-screen prompts to sync to the console.
3) The message displayed on screen will notify you if the sync was a success or failure.

NOTE: See PASSPORT OWNER'S MANUAL for more information.

FRANÇAIS

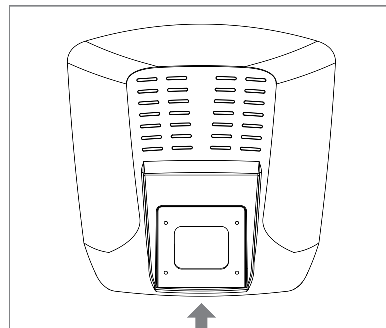
Avant de continuer, recherchez le numéro de série de votre console qui figure sur un autocollant de code à barres blanc au bas de la console.

ENTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET SÉLECTIONNEZ LE MODÈLE DE VOTRE CONSOLE :

NUMÉRO DE SÉRIE DE LA CONSOLE :

MODÈLE : ☐ **CLASSIQUE** ☐ **ÉLÉGANTE+** ☐ **TACTILE+**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



TÉLÉCHARGEMENT DE LA MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE VISIONFITNESS.COM

À l'occasion, une mise à jour pour le logiciel peut être disponible pour votre console, via le port USB inclus.
Veuillez visiter **http://www.visionfitness.com/support/software-update**/ pour voir si une mise à jour est disponible et pour obtenir les instructions détaillées sur la manière de télécharger le dernier logiciel sur votre ordinateur ou MAC.

Cette section explique comment utiliser votre console et la programmer.
La section du FONCTIONNEMENT DE BASE dans le GUIDE DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE comprend des directives sur les points suivants :

- **EMPLACEMENT DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **INSTRUCTIONS CONCERNANT L'ALIMENTATION ET LA MISE À LA TERRE**
- **POSITIONNEMENT DES PIEDS**
- **DÉPLACEMENT DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **MISE À NIVEAU DU VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE**
- **UTILISATION DE LA FONCTION FRÉQUENCE CARDIAQUE**



CLASSIC

VISION FITNESS

A

13:06

TIME

Classic
CLASSIC

E

WEIGHT LOSS

CONSTANT WATTS

TARGET HEART RATE

E

DISTANCE — CALORIES — RPMS

0.6 42 180

WATTS — SPEED — HEART RATE

B

Passport
VIRTUAL ACTIVE ENABLED

J

I

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

K F C D G H

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE CLASSIQUE

Note : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

A) **GRAND ÉCRAN À DEL** : affiche la durée de l'entraînement.

B) **ÉCRAN ALPHANUMÉRIQUE** : affiche la résistance, la distance, les calories, les tr/min, les puissances, la vitesse, la fréquence cardiaque et le profil de l'entraînement.

C) **START (DÉMARRER)** : appuyez pour commencer votre entraînement ou pour recommencer après une pause.

D) **STOP (ARRÊT)** : appuyez pour mettre sur pause votre entraînement. Appuyez sur stop (arrêt) de nouveau pour terminer la séance d'entraînement.

E) **TOUCHES DE PROGRAMME** : appuyez sur ces touches pour sélectionner la séance d'entraînement.

F) ▼▲ **TOUCHES DE RÉSISTANCE** : servent à augmenter ou à diminuer le niveau de résistance et à régler les paramètres du programme.

G) **TOUCHE ENTER (ENTRÉE)/CHANGEMENT D'AFFICHAGE** : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement. Appuyez pour changer l'affichage de la rétroaction pendant une séance d'entraînement.

H) **BACK (RETOUR)** : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

I) **POCHETTE D'ACCÈS DU PORT USB** : USB pour les mises à jour de logiciel ou le chargement des appareils.*

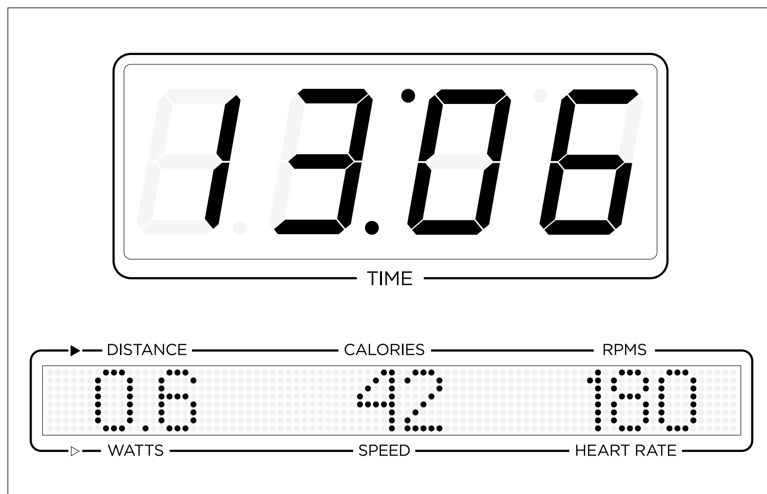
J) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.

K) **LUMIÈRE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

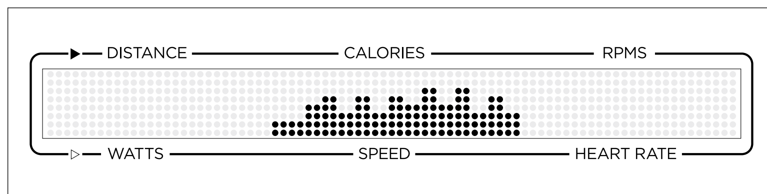
* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus de 500 mA.







WORKOUT PROFILE (PROFIL DE L'ENTRAÎNEMENT) : affiche le niveau de résistance de l'entraînement sélectionné.



La matrice de points indiquera le profil de résistance à mesure que vous progressez dans le programme.

ÉCRANS CLASSIQUES

- **TIME (DURÉE) :** indiquée selon le format *minutes : secondes*. Affichage de la durée restante ou écoulée de votre séance d'entraînement.
- **DISTANCE :** indiquée en milles. Indique la distance parcourue.
- **CALORIES :** total de calories brûlées.
- **RPM (TR/MIN) :** tours par minute.
- **WATTS :** affiche l'énergie fournie par l'utilisateur en temps réel.
- **SPEED (VITESSE) :** indiquée en mi/h. Indique la vitesse des patins/pédales.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** indique les BPM (battements par minute). Sert à surveiller votre fréquence cardiaque (en portant une sangle de fréquence cardiaque ou en maintenant le contact avec les poignées du cardio-fréquencemètre).



POUR DÉBUTER AVEC LA CONSOLE CLASSIQUE

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo elliptique.
2) Les options suivantes sont disponibles pour commencer une séance d'entraînement :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (démarrer) pour commencer une séance d'exercice.
Le temps écoulé, la distance parcourue et les calories brûlées seront calculés à partir de zéro. OU…

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

1) Sélectionnez USER 1 (utilisateur 1), USER 2 (utilisateur 2) ou GUEST (invité) en utilisant ▼▲ et appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer.
2) Réglez l'âge et le poids en utilisant ▼▲ ou le clavier et appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer.
3) Sélectionner un programme en utilisant les TOUCHES DE PROGRAMMATION et appuyer sur ENTER (entrée) pour confirmer.
4) Terminez le réglage du programme en utilisant ▼▲ et appuyez sur ENTER (entrée) pour confirmer.
5) Une fois le réglage terminé, appuyez sur START (démarrer) pour commencer votre entraînement.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, l'écran indiquera « WORKOUT COMPLETE » (entraînement terminé) et émettra un bip. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées sur la console pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

POUR EFFACER LE CHOIX/RÉINITIALISER LA CONSOLE

Maintenez la touche STOP (arrêt) enfoncée pendant 3 secondes.

INFORMATION SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic

PROGRAMMES CLASSIQUES : les programmes d'entraînement comprennent le mode manuel ou par intervalles.

MANUAL (MANUEL) : un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALS (INTERVALLES) : un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance de la machine à des intervalles réguliers.

INTERVALLES - RÉPÉTITION DES SEGMENTS DU PROGRAMME																				
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segments	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Niveau 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Niveau 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Niveau 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Niveau 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Niveau 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Niveau 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Niveau 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Niveau 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Niveau 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Niveau 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Niveau 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Niveau 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Niveau 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Niveau 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Niveau 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5





PERTE DE POIDS : encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse. Les segments se répètent toutes les 60 secondes.

PERTE DE POIDS (VÉLO/EXERCISEUR ELLIPTIQUE) - RÉPÉTITION DES SEGMENTS DU PROGRAMME																				
	Échauffement				Segments du programme - Répétition												Récupération			
Secondes	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



CONSOLE CLASSIQUE

INFORMATION SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE CLASSIQUE

REMARQUE : si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.



CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) : cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver le niveau souhaité de l'intensité d'exercice.

1) Après avoir sélectionné User (utilisateur) ou Guest (invité), appuyez sur le bouton de programme Constant Watts (watts constants) et appuyez sur enter (entrée).

2) Déterminez la durée en utilisant la résistance ▼ ou ▲ et appuyez sur enter (entrée).

3) Sélectionnez les watts désirés en utilisant la résistance ▼ ou ▲ et appuyez sur enter (entrée).

4) Appuyez sur start (démarrer) pour commencer le programme.

ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

La première étape pour connaître la bonne intensité pour l'entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max. = 220 – âge de l'utilisateur). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de la FC maximale et est une bonne méthode pour la majorité des gens, particulièrement pour ceux nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque. La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des antécédents familiaux de maladies cardiaques, il est recommandé d'effectuer un test clinique. Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % de la FC maximale équivaut à 190 x 0,9 = 171 bpm.

Zone de la fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de FCC (30 ans)	Votre FCC	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Personne en bonne forme physique et pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Gestion du poids et récupération active



CONSOLE CLASSIQUE



FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : ajuste automatiquement la résistance pour que vous puissiez maintenir votre fréquence cardiaque cible. Parfait pour simuler l'intensité de votre sport favori ou de votre activité quotidienne. Objectif basé sur la durée.

1) Sélectionnez le programme de fréquence cardiaque cible et appuyez sur ENTER (entrée).
2) Sélectionnez la durée en utilisant ▼▲ et appuyer sur ENTER (entrée).
3) L'écran de fréquence cardiaque clignotera et affichera la fréquence cardiaque cible par défaut, soit 80 battements par minute. Sélectionnez votre fréquence cardiaque cible (dans le tableau ci-dessus) en utilisant ▼▲ et appuyer sur START (démarrer) pour commencer le programme.

REMARQUES :

- La fréquence cardiaque cible est comptée par multiple de 5 battements.
- Il y a une période d'échauffement incluse dans ce programme.
- Après l'échauffement, la résistance s'ajustera automatiquement pour que la fréquence cardiaque soit à 5 battements du nombre cible sélectionné au début du programme.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil n'augmentera ou ne diminuera pas les niveaux de résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.



VISION
FITNESS

WORKOUT PROGRAMS

Start

CLASSIC

SPRINT 8

CONSTANT WATTS

ELEGANT+

Passport

A

B

C

D

E

F

G

H

I

Start

Stop

Enter

Back

Resistance

Energy Saver

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE+



Note : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

A) **ÉCRAN TACTILE** : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) **START (DÉMARRER)** : appuyez pour démarrer votre entraînement.

C) **STOP (ARRÊT)** : appuyez pour mettre fin à la séance d'entraînement.

D) ▼▲ **TOUCHES DE RÉSISTANCE** : servent à augmenter ou à diminuer le niveau de résistance et à régler les paramètres du programme.

E) **ENTER (ENTRÉE)** : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement.

F) **BACK (RETOUR)** : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

G) **POCHETTE D'ACCÈS** : USB pour les mises à jour de logiciel, pour faire jouer d'autres vidéos VA ou pour le chargement d'appareil.*

H) **SUPPORT DE LECTURE** : pour poser un magazine ou un livre.

I) **LUMIÈRE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE** : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

REMARQUE : pour faire une PAUSE pendant votre entraînement, cessez de pédaler.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.

FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE+

L'élégante+ comprend un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations nécessaires à l'entraînement sont expliquées à l'écran. Il est fortement recommandé d'explorer l'interface. Les explications sur la programmation des divers entraînements décrivent le contenu de chaque écran. Utilisez les flèches pour régler les saisies.

ÉCRAN DE BIENVENUE



RÉGLAGE DE L'ENTRAÎNEMENT



A) **DÉMARRER :** appuyez pour un démarrage rapide ou pour commencer un programme.

B) **RÉGLAGES :** appuyez pour régler la luminosité, le volume, le mode démo, la date et l'heure, la langue, le wi-fi et la synchronisation de Passport.

C) **IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR :** appuyez pour identifier un utilisateur.

D) **? TOUCHE :** appuyez sur cette touche pour voir une description d'un programme ou d'une fonction.

E) **PROGRAMMES :** appuyez sur une touche pour sélectionner une séance d'entraînement.

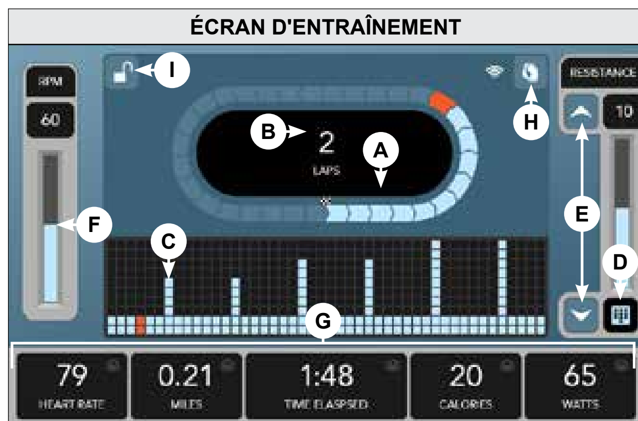
F) **POINTS DE PAGE :** faites glisser pour voir les pages supplémentaires.

G) **PROGRAMMES SECONDAIRES :** appuyez pour sélectionner les entraînements spécifiques, les objectifs ou les paramètres d'une catégorie de programme.

H) **FLÈCHES :** appuyez pour augmenter ou diminuer le réglage.

I) **FENÊTRE D'AFFICHAGE :** montre le niveau actuel du programme.

J) **ACCUEIL :** appuyez pour revenir à l'écran d'accueil ou retourner à l'étape précédente.







A) SUIVI : suit le progrès sur une piste simulée. Les segments s'allument tous les 12,5 mètres (82,5 pi) de course parcourus.

B) TOURS : indique le nombre de tours qui ont été complétés. Un tour équivaut à 400 mètres (¼ mille).

C) PROFIL DU PROGRAMME : représente le profil de résistance du programme actuel.

D) BOUTON CLAVIER : appuyez pour afficher un clavier. Tapez la résistance désirée et appuyez sur ✓ pour confirmer.



E) BOUTONS FLÉCHÉS : appuyez pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance.

F) INDICATEUR DE NIVEAU : représente le niveau actuel de résistance ou les tr/min.

G) FENÊTRE DE RÉTROACTION : appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

H) VOLUME : appuyez pour régler le volume du haut-parleur.

I) VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN : appuyez pour verrouiller l'écran.

J) ACCUEIL : appuyez sur cette touche pour retourner à l'écran d'accueil. Les données d'entraînement seront enregistrées dans le compte de l'utilisateur connecté.

K) BOUTONS FLÉCHÉS DES SEGMENTS : appuyez pour parcourir les segments d'entraînement et voir les données de chaque segment.



CONSOLE ÉLÉGANTE+

POUR COMMENCER

SE CONNECTER AU RÉSEAU WI-FI

La connexion Wi-Fi est activée directement sur la console. La première fois que vous mettez sous tension l'appareil, il vous sera demandé de vous connecter au réseau Wi-Fi.

1) Sélectionnez un réseau sans fil disponible parmi ceux qui ont été détectés et qui sont affichés à l'écran. Si vous ne voyez pas votre réseau, appuyez sur REFRESH (rafraîchir). S'il n'apparaît toujours pas, vous pouvez l'ajouter manuellement en passant par l'option OTHER (autre). Si vous ne voulez pas activer la connexion Wi-Fi à ce moment, appuyez sur ⏵. REMARQUE - Vous pouvez activer ou changer votre connectivité Wi-Fi à n'importe quel moment en passant par l'option SETTINGS (paramètres) sur l'écran d'accueil.
2) Servez-vous du clavier pour entrer le mot de passe associé à votre réseau Wi-Fi. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
3) Un ✓ apparaîtra juste à côté du nom du réseau pour confirmer que vous y êtes bien connecté.
4) Allez dans l'écran du réglage de la date et de l'heure pour sélectionner votre fuseau horaire et régler la date et l'heure actuelles.

CRÉATION D'UN COMPTE XID POUR LA CONNECTIVITÉ VIA FIT

La création d'un compte xID vous permettra de sauvegarder et de partager les données de votre entraînement en ligne à l'adresse **www.ViaFitness.com**
Vous pouvez créer et sauvegarder jusqu'à quatre comptes xID directement à partir de la console.

1) Si vous possédez déjà un compte xID, appuyez sur le bouton SIGN-IN WITH xID (se connecter avec xID). Pour continuer sans créer de compte xID, appuyez sur ⏵.
2) Sur l'écran de création d'un compte d'utilisateur, appuyez sur la touche CREATE AN xID (créer un compte xID).
3) Saisissez votre numéro de téléphone ou un autre numéro de 10 à 14 chiffres facile à retenir. Il s'agira de votre numéro de compte. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
4) Choisissez un mot de passe de 4 chiffres facile à retenir. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
5) Entrez votre adresse électronique. Cette adresse ne doit être associée à aucun autre compte xID. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
6) Poursuivez en entrant les renseignements sur l'utilisateur et appuyez sur ✓ après chaque saisie.
7) Confirmez les renseignements que vous avez saisis et cochez la case I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (j'accepte les conditions d'utilisation) pour lire les conditions d'utilisation. Appuyez sur ✓ pour terminer la création du compte xID.



POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo/exerciseur elliptique.
2) Appuyez sur le bouton IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR afin de choisir un UTILISATEUR ou un INVITÉ, si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.
3) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
OU…

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

4) Appuyez sur la TOUCHE DE PROGRAMME désirée pour sélectionner une séance d'entraînement.
5) Suivez les étapes à l'écran pour terminer le réglage du programme.
6) Une fois le réglage terminé, appuyez sur START (démarrer) pour commencer votre entraînement.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, les informations sur la séance d'entraînement resteront affichées pendant 2 minutes avant d'être automatiquement sauvegardées dans le profil de l'utilisateur si les conditions du xID ont été acceptées.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE+

REMARQUE : si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.

Classic

PROGRAMMES CLASSIQUES : les programmes d'entraînement comprennent le mode manuel, les intervalles et la perte de poids.

MANUAL (MANUEL) : un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALS (INTERVALLES) : un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement le niveau de résistance de la machine à des intervalles réguliers.

INTERVALLES - RÉPÉTITION DES SEGMENTS DU PROGRAMME																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Niveau 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Niveau 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Niveau 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Niveau 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Niveau 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Niveau 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Niveau 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Niveau 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Niveau 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Niveau 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Niveau 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Niveau 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Niveau 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Niveau 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Niveau 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Niveau 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Niveau 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Niveau 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Niveau 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



PERTE DE POIDS : encourage la perte de poids en augmentant et réduisant le niveau de résistance, tout en vous maintenant dans votre zone de perte de graisse.

PERTE DE POIDS - RÉPÉTITION DES SEGMENTS DU PROGRAMME																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Niveau 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Niveau 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Niveau 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Niveau 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Niveau 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Niveau 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Niveau 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Niveau 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Niveau 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Niveau 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Niveau 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Niveau 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Niveau 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Niveau 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Niveau 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Niveau 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Niveau 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Niveau 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Niveau 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12



INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE+



SPRINT 8® : Le programme Sprint 8 est un programme à intervalles de type anaérobique conçu pour développer les muscles, améliorer la vitesse et augmenter de manière naturelle la libération de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, **www.readysetgofitness.com,** pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche efficace de la mise en forme.

1) L'ÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque, votre respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. L'échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à ses besoins particuliers.
2) L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes seront effectués en alternance avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Une différence de 30 à 50 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les vélos. Une différence de 20 à 30 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les exerciseurs elliptiques.
3) La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur est moins sollicité pendant la période de repos si une récupération appropriée est effectuée après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour effectuer l'entraînement Sprint 8.



CONSOLE ÉLÉGANTE+

TABLEAU DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Résistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Résistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMÉDIAIRE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Résistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Résistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Résistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Résistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Résistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANCÉ																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Résistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Résistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Résistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Résistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Résistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Résistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Résistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Résistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Résistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Résistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE+





CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) : Cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver le niveau souhaité d'intensité de l'exercice.



PROGRAMMES À OBJECTIFS : une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

EXERCICES ELLIPTIQUES :
5K : Une séance d'entraînement comprenant une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6,2 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

VÉLOS :
20K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 20 kilomètres (12,4 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.
30K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 30 kilomètres (18,6 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

OBJECTIF DE CALORIES : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et résistance. La durée estimée pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement influencera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée estimée pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

5 KM (CHANGEMENTS DE RÉSISTANCE)

DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Niveau 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Niveau 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Niveau 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Niveau 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Niveau 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Niveau 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Niveau 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Niveau 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Niveau 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Niveau 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

10 KM (SUITE DU TABLEAU 5 KM CI-DESSUS)

DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Niveau 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Niveau 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Niveau 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Niveau 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Niveau 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Niveau 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Niveau 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Niveau 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Niveau 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Niveau 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

20 KM (SUITE DU TABLEAU 10 KM CI-DESSUS)

DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Niveau 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Niveau 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Niveau 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Niveau 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Niveau 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Niveau 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Niveau 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Niveau 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Niveau 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Niveau 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Niveau 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Niveau 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Niveau 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Niveau 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Niveau 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Niveau 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Niveau 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Niveau 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Niveau 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Niveau 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

30 KM (SUITE DU TABLEAU 20 KM CI-DESSUS)

DISTANCE	250	400	300	300	350	400	300	350	300	400	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300
Niveau 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Niveau 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Niveau 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Niveau 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Niveau 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Niveau 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Niveau 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Niveau 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Niveau 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Niveau 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

DISTANCE	200	150	250	200	200	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Niveau 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Niveau 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Niveau 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Niveau 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Niveau 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Niveau 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Niveau 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Niveau 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Niveau 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Niveau 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16





INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE ÉLÉGANTE+



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

POURCENTAGE DE FC : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre le pourcentage de fréquence cardiaque maximum voulu.

La première étape pour connaître la bonne intensité pour l'entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max. = 220 – âge de l'utilisateur). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de la FC maximale et est une bonne méthode pour la majorité des gens, particulièrement pour ceux nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque. La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des antécédents familiaux de maladies cardiaques, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % de la FC maximale équivaut à 190 x 0,9 = 171 bpm.

Zone de la fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de zone FCC (30 ans)	Zone FCC de l'utilisateur	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Personne en bonne forme physique et pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Gestion du poids et récupération active



REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- Après 5 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que vous puissiez approcher votre fréquence cardiaque spécifiée.
- La fenêtre du profil indique votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière jaune représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, la machine réglera la résistance en conséquence afin d'approcher votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera pas la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.



VIRTUAL ACTIVE est une expérience haute définition qui utilise des métrages de destination réels provenant des destinations magnifiques autour du monde. L'ultime dans le divertissement d'entraînement physique, Virtual Active vous permet d'échapper aux confinements d'un entraînement régulier tout en appréciant une expérience dynamique.

1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et choisissez une des destinations.
2) Utilisez les FLÈCHES pour régler les paramètres de la séance d'entraînement.
3) Appuyez sur START (démarrer) pour commencer votre séance d'entraînement.
    - Pendant l'entraînement, la résistance s'ajustera pour représenter le terrain de la destination.
    - L'intensité de la résistance est basée sur le niveau que vous avez sélectionné.

La console comprend deux destinations. Des destinations supplémentaires peuvent être achetées en ligne au **www.passportplayer.com** ou chez votre détaillant Vision Fitness.

Insérez la clé USB dans le port USB de la console et les nouvelles destinations seront prêtes à être utilisées dans le programme VIRTUAL ACTIVE.

REMARQUES : Les fichiers des destinations ne se transfèrent pas vers la console. Pour être utilisés avec le programme VIRTUAL ACTIVE, ils doivent rester dans votre clé USB lorsqu'elle est insérée dans la console. La vidéo se lancera uniquement lorsque l'utilisateur commencera à avancer.



VISION FITNESS

TOUCH+

Passport

Start

A

H

G

Resistance

Energy Saver

Start

Stop

Enter

Back

I D B C E F

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE TACTILE+



Note : avant d'utiliser la console, enlevez la fine pellicule protectrice en plastique transparent qui la recouvre.

A) ÉCRAN TACTILE : voir la page suivante pour plus d'informations.

B) START (DÉMARRER) : appuyez pour démarrer votre entraînement.

C) STOP (ARRÊT) : appuyez pour mettre fin à la séance d'entraînement.

D) ▼▲ TOUCHES DE RÉSISTANCE : servent à augmenter ou à diminuer le niveau de résistance et à régler les paramètres du programme.

E) ENTER (ENTRÉE) : appuyez pour confirmer les choix de programmation pendant le réglage de l'entraînement.

F) BACK (RETOUR) : appuyez pour revenir à l'étape précédente lors du réglage du programme.

G) POCHETTE D'ACCÈS : contient un câble pour iPod^MD, un port USB pour les mises à jour du logiciel, pour faire jouer des fichiers audio et vidéo à partir d'une clé USB, pour faire jouer des vidéos VA supplémentaires ou pour charger des appareils* et une prise pour écouteurs. Utilisez le câble pour iPod pour connecter, charger et contrôler votre iPod ou iPhone^MD.

H) SUPPORT DE LECTURE : pour poser un magazine ou un livre.

I) LUMIÈRE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE : indique si l'appareil est en mode d'économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour activer l'appareil.

REMARQUE : pour faire une PAUSE pendant votre entraînement, cessez de pédaler.

* Ne chargera pas les appareils USB qui exigent plus d'un ampère.



CONSOLE
TACTILE+

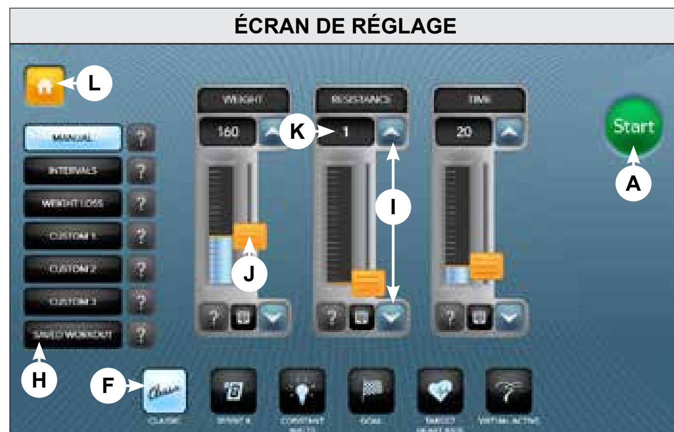
FONCTIONNEMENT DE L'ÉCRAN TACTILE+

La console Tactile+ comprend un écran tactile entièrement intégré. Toutes les informations nécessaires à l'entraînement sont expliquées à l'écran. Il est fortement recommandé d'explorer l'interface. Les explications sur la programmation des divers entraînements décrivent le contenu de chaque écran. L'écran utilise les barres de défilement et les flèches pour régler les entrées. Pour utiliser une barre de défilement, appuyez sur le bouton orange, glissez-le et relâchez-le au niveau souhaité ou bien appuyez sur les flèches de défilement pour régler le niveau par incrément. Si demandé, appuyez sur OK sur le bouton de la barre de défilement afin de confirmer votre choix.

ÉCRAN D'ACCUEIL



ÉCRAN DE RÉGLAGE



A) **DÉMARRER :** appuyez pour un démarrage rapide ou pour commencer un programme.

B) **RÉGLAGES :** appuyez pour régler la luminosité, le volume, le mode démo, la date et l'heure, la langue, le wi-fi et la synchronisation de Passport.

C) **IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR :** appuyez pour identifier un utilisateur.

D) **MODIFIER UN UTILISATEUR :** appuyez pour ajouter, supprimer ou modifier un utilisateur.

E) **? TOUCHE :** appuyez sur cette touche pour voir une description d'un programme ou d'une fonction.

F) **PROGRAMMES :** appuyez sur une touche pour sélectionner une séance d'entraînement. Vous pouvez sélectionner un programme avant ou après votre séance d'entraînement.

G) **VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN :** appuyez pour verrouiller l'écran.

H) **PROGRAMMES SECONDAIRES :** appuyez pour sélectionner les entraînements spécifiques, les objectifs ou les paramètres d'une catégorie de programme.

I) **FLÈCHES DE LA BARRE DÉFILEMENT :** appuyez pour régler le niveau de la barre de défilement par incrément.

J) **BOUTON À DÉFILEMENT :** appuyez et glissez pour régler le niveau de la barre de défilement.

K) **AFFICHAGE DE LA BARRE DE DÉFILEMENT :** montre le niveau actuel de la barre de défilement.

L) **ACCUEIL :** appuyez pour revenir à l'écran d'accueil ou retourner à l'étape précédente.

ÉCRAN DE COURSE À PROFIL



ÉCRAN DE COURSE SIMPLE





A) ONGLET DE LA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT : appuyez pour changer instantanément votre entraînement ou niveau.

B) ONGLET PROFIL : en haut, à gauche. L'écran de profil de course montre votre progression sur une piste et affiche votre profil.

C) ONGLET SIMPLE : en haut, à droite. L'écran de course simple a 3 fenêtres de rétroaction. Appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

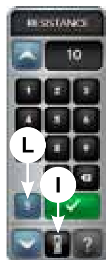
D) MÉDIA : appuyez pour modifier la lecture audio/vidéo d'un dispositif USB ou d'un iPod (pendant qu'il est connecté) sur votre console. Consultez la page 83 pour plus d'informations.

E) COMPTEUR D'ÉTAPE : affiche la progression de l'étape actuelle de l'entraînement. Lorsque le compteur est plein, l'étape est terminée.

F) DURÉE DE L'ÉTAPE : affiche la durée de l'étape passée.

G) INDICATEUR DE PROGRESSION : se déplace le long du parcours pour montrer la progression de votre entraînement du début à la fin.

H) BASCULEMENT DU CLAVIER : appuyez pour afficher un clavier. Tapez la résistance désirée et appuyez sur ✓ pour confirmer.



I) BASCULEMENT DE LA BARRE DE DÉFILEMENT : appuyez pour passer du clavier à la barre de défilement.

J) BOUTONS FLÉCHÉS : appuyez pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance.

K) BOUTON À DÉFILEMENT : touchez et glissez pour ajuster le niveau de résistance vers le haut ou le bas.

L) BOUTON NIVEAU PRÉCÉDENT : appuyez pour revenir au paramètre précédent de la résistance.

M) ACCUEIL : appuyez pour retourner à l'écran d'accueil. Le programme s'arrêtera et les données d'entraînement seront enregistrées.

N) RÉCUPÉRATION : appuyez pour entrer dans le mode de récupération à tout moment pendant votre entraînement.

O) STOP (ARRÊT) : appuyez pour arrêter votre entraînement. Les données de l'entraînement seront affichées pendant 2 minutes, puis enregistrées dans le profil d'utilisateur.

P) FENÊTRE DE RÉTROACTION : appuyez sur une fenêtre pour modifier la rétroaction.

Q) VOLUME : appuyez pour régler le volume du haut-parleur.

R) VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN : appuyez pour verrouiller l'écran.



CONSOLE
TACTILE+

POUR COMMENCER

SE CONNECTER AU RÉSEAU WI-FI

La connexion Wi-Fi est activée directement sur la console. La première fois que vous mettez sous tension l'appareil, il vous sera demandé de vous connecter au réseau Wi-Fi.

1) Sélectionnez un réseau sans fil disponible parmi ceux qui ont été détectés et qui sont affichés à l'écran. Si vous ne voyez pas votre réseau, appuyez sur REFRESH (rafraîchir). S'il n'apparaît toujours pas, vous pouvez l'ajouter manuellement en passant par l'option OTHER (autre). Si vous ne voulez pas activer la connexion Wi-Fi à ce moment, appuyez sur ⏵. REMARQUE - Vous pouvez activer ou changer votre connectivité Wi-Fi à n'importe quel moment en passant par l'option SETTINGS (paramètres) sur l'écran d'accueil.
2) Servez-vous du clavier pour entrer le mot de passe associé à votre réseau Wi-Fi. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
3) Un ✓ apparaîtra juste à côté du nom du réseau pour confirmer que vous y êtes bien connecté.
4) Allez dans l'écran du réglage de la date et de l'heure pour sélectionner votre fuseau horaire et régler la date et l'heure actuelles.

CRÉATION D'UN COMPTE XID POUR LA CONNECTIVITÉ VIA FIT

La création d'un compte xID vous permettra de sauvegarder et de partager les données de votre entraînement en ligne à l'adresse **www.ViaFitness.com**
Vous pouvez créer et sauvegarder jusqu'à quatre comptes xID directement à partir de la console.

1) Si vous possédez déjà un compte xID, appuyez sur le bouton SIGN-IN WITH xID (se connecter avec xID). Pour continuer sans créer de compte xID, appuyez sur ⏵.
2) Sur l'écran de création d'un compte d'utilisateur, appuyez sur la touche CREATE AN xID (créer un compte xID).
3) Saisissez votre numéro de téléphone ou un autre numéro de 10 à 14 chiffres facile à retenir. Il s'agira de votre numéro de compte. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
4) Choisissez un mot de passe de 4 chiffres facile à retenir. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
5) Entrez votre adresse électronique. Cette adresse ne doit être associée à aucun autre compte xID. Appuyez sur ✓ pour confirmer.
6) Poursuivez en entrant les renseignements sur l'utilisateur et appuyez sur ✓ après chaque saisie.
7) Confirmez les renseignements que vous avez saisis et cochez la case I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (j'accepte les conditions d'utilisation) pour lire les conditions d'utilisation. Appuyez sur ✓ pour terminer la création du compte xID.

POUR COMMENCER

1) Vérifiez qu'aucun objet n'entrave le mouvement du vélo/exerciseur elliptique.
2) Appuyez sur le bouton IDENTIFICATION DE L'UTILISATEUR afin de choisir un UTILISATEUR ou un INVITÉ, si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement.
3) Vous avez deux options pour commencer votre entraînement :



A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Appuyez simplement sur la touche START (démarrer) pour commencer à faire de l'exercice.
Le temps écoulé, la distance parcourue et les calories brûlées seront calculés à partir de zéro. OU…

B) SÉLECTIONNEZ UN PROGRAMME

4) Appuyez sur la TOUCHE DE PROGRAMME désirée pour sélectionner une séance d'entraînement.
5) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
6) Appuyez sur START (démarrer) pour commencer votre séance d'entraînement.

FIN DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, les informations sur la séance d'entraînement resteront affichées pendant 2 minutes avant d'être automatiquement sauvegardées dans le profil de l'utilisateur si les conditions du xID ont été acceptées.

CONSOLE TACTILE+

INFORMATION SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE+

REMARQUE : si la résistance change pendant votre entraînement, les segments restants seront affectés en conséquence.



PROGRAMMES CLASSIQUES : une série de programmes d'entraînement incluant la formation par intervalles et la perte de poids. Vous pouvez également exécuter un programme manuel, lancer un des entraînements précédents ou créer votre entraînement personnalisé.

MANUAL (MANUEL) : un entraînement vous permettant de régler manuellement la machine à tout moment.

INTERVALS (INTERVALLES) : un entraînement basé sur la résistance vous permettant de régler automatiquement la résistance de la machine à des intervalles réguliers.

INTERVALLES - RÉPÉTITION DES SEGMENTS DU PROGRAMME																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Niveau 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Niveau 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Niveau 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Niveau 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Niveau 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Niveau 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Niveau 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Niveau 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Niveau 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Niveau 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Niveau 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Niveau 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Niveau 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Niveau 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Niveau 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Niveau 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Niveau 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Niveau 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Niveau 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS) : Un entraînement conçu spécialement pour cibler la graisse.

PERTE DE POIDS - RÉPÉTITION DES SEGMENTS DU PROGRAMME																
Résistance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Niveau 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Niveau 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Niveau 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Niveau 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Niveau 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Niveau 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Niveau 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Niveau 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Niveau 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Niveau 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Niveau 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Niveau 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Niveau 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Niveau 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Niveau 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Niveau 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Niveau 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Niveau 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Niveau 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Niveau 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

PERSONNALISÉ 1, 2 ET 3 : Créez votre parcours avec au maximum 10 étapes, en réglant la durée et le niveau de résistance pour chaque étape.

1) Sélectionnez CLASSIQUE, puis appuyez sur PERSONNALISÉ 1, PERSONNALISÉ 2 ou PERSONNALISÉ 3.
2) Appuyez sur + ou -, boutons situés à côté de la carte en bas de l'écran, pour ajouter ou supprimer des étapes.
3) Appuyez sur un numéro d'étape sur la carte en bas de l'écran.
4) Réglez la résistance et la durée en utilisant les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT.
5) Effectuez à nouveau les étapes 3 et 4 pour modifier une étape.
6) Appuyez sur START (démarrer) à tout moment pour commencer à utiliser votre entraînement personnalisé. L'entraînement PERSONNALISÉ 1, 2 ou 3 sera enregistré automatiquement.

INFORMATION SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE+



SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉE : La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez exécuter à nouveau tout entraînement précédent.

1) Sélectionnez CLASSIQUE et appuyer sur ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ.
2) Utilisez les FLÈCHES du CALENDRIER pour parcourir les mois du calendrier.
3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✱ le jour de l'enregistrement.
4) Appuyez sur ✱ pour choisir ce jour. Une fenêtre du SOMMAIRE D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.



SPRINT 8MD : Le programme SPRINT 8 est un programme à intervalle à anaérobie conçu pour créer des muscles, améliorer la vitesse et naturellement augmenter le dégagement de l'hormone de croissance humaine (HCH) dans votre corps. Produire l'HCH grâce à l'exercice et un régime approprié a été prouvé comme étant un moyen efficace de brûler les graisses et de créer une masse musculaire maigre selon Phil Campbell, auteur de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Veuillez visiter le site Web de M. Campbell, **www.readysetgofitness.com** pour de plus amples renseignements au sujet de cette nouvelle approche radicale sur la remise en forme.

1) L'ÉCHAUFFEMENT devrait graduellement augmenter votre fréquence cardiaque, votre respiration et le débit sanguin vers les muscles qui travaillent. L'échauffement est contrôlé par l'utilisateur pour répondre à ses besoins particuliers.
2) L'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLE commence immédiatement après l'échauffement avec un intervalle de course de vitesse de 30 secondes. Sept intervalles de récupération d'une minute et 30 secondes seront effectués en alternance avec huit intervalles de course de vitesse de 30 secondes. Le message affiché vous demandera d'augmenter votre régime pendant l'intervalle de course et de diminuer votre régime pendant la période de récupération. Une différence de 30 à 50 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les vélos. Une différence de 20 à 30 tr/min entre l'intervalle de course de vitesse et l'intervalle de récupération est recommandée pour les exerciseurs elliptiques.
3) La RÉCUPÉRATION permet aux systèmes de votre corps de revenir à des niveaux de repos. Votre cœur est moins sollicité pendant la période de repos si une récupération appropriée est effectuée après l'entraînement.

Afin de suivre chaque segment/intervalle, la durée du segment est comptée à rebours par la minuterie. Il ne faut que 20 minutes pour effectuer l'entraînement Sprint 8.



TABLEAU DU PROGRAMME SPRINT 8 :

DÉBUTANT																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Résistance	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Résistance	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Résistance	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Résistance	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Résistance	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMÉDIAIRE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Résistance	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Résistance	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Résistance	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Résistance	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Résistance	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANCÉ																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Résistance	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Résistance	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Résistance	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Résistance	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Résistance	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ÉLITE																		
Niveau	Minutes	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Résistance	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Résistance	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Résistance	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Résistance	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Résistance	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11

INFORMATION SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE+





CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS) : cet entraînement ajuste automatiquement la résistance pour vous maintenir dans les limites d'un intervalle de puissance réglé et pour conserver le niveau souhaité de l'intensité d'exercice.

1) Après avoir sélectionné User (utilisateur) ou Guest (invité), appuyez sur le bouton du programme Constant Watts (watts constants) puis appuyez sur enter (entrée).
2) Réglez la durée en utilisant la résistance ▼ ou ▲ et appuyez sur enter (entrée).
3) Sélectionnez les watts désirés en utilisant la résistance ▼ ou ▲ et appuyez sur enter (entrée).
4) Appuyez sur start (démarrer) pour commencer le programme.



PROGRAMMES À OBJECTIFS : une série d'entraînement vous permettant de sélectionner un objectif spécifique que vous souhaitez atteindre.

EXERCICES ELLIPTIQUES :

5K : Une séance d'entraînement comprenant une distance fixe de 5 kilomètres (3,1 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

10K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 10 kilomètres (6,2 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

VÉLOS :

20K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 20 kilomètres (12,4 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

30K : Un entraînement doté d'une distance fixe de 30 kilomètres (18,6 milles). La résistance s'ajuste automatiquement tout au long de l'entraînement.

OBJECTIF DE CALORIES : Un entraînement vous permettant de sélectionner un nombre de calories spécifique que vous souhaitez brûler pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de calories de l'entraînement augmentera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse et résistance. La durée estimée pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

OBJECTIF DE DISTANCE : Un entraînement vous permettant de sélectionner une distance spécifique que vous souhaitez parcourir pendant votre entraînement. Accroître l'objectif de distance de l'entraînement influencera la durée de l'entraînement en se basant sur votre vitesse. La durée estimée pour compléter l'exercice s'affiche en bas à droite de l'écran.

5 KM (CHANGEMENTS DE RÉSISTANCE)																									
DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Niveau 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Niveau 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Niveau 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Niveau 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Niveau 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Niveau 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Niveau 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Niveau 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Niveau 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Niveau 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

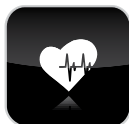
10 KM (SUITE DU TABLEAU 5 KM CI-DESSUS)																									
DISTANCE	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Niveau 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Niveau 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Niveau 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Niveau 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Niveau 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Niveau 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Niveau 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Niveau 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Niveau 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Niveau 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

20 KM (SUITE DU TABLEAU 10 KM CI-DESSUS)																																																		
DISTANCE	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Niveau 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Niveau 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Niveau 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Niveau 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Niveau 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Niveau 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Niveau 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Niveau 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Niveau 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Niveau 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

30 KM (SUITE DU TABLEAU 20 KM CI-DESSUS)																																																		
DISTANCE	250	400	300	300	350	400	300	350	300	400	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Niveau 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Niveau 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Niveau 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Niveau 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Niveau 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Niveau 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Niveau 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Niveau 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Niveau 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Niveau 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16



INFORMATION SUR LE PROGRAMME DE LA CONSOLE TACTILE+



PROGRAMMES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : un entraînement conçu pour vous maintenir dans votre zone précise de fréquence cardiaque cible. Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil lors de cet entraînement. Voir ci-dessous pour calculer votre fréquence cardiaque cible.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE : le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre votre fréquence cardiaque cible.

% DE FC MAX : Le programme ajuste la résistance pour que vous puissiez atteindre le pourcentage de fréquence cardiaque maximum voulu.

La première étape pour connaître la bonne intensité pour l'entraînement est de trouver la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur (FC max. = 220 – âge de l'utilisateur). La méthode basée sur l'âge offre une prévision statistique moyenne de la FC maximale et est une bonne méthode pour la majorité des gens, particulièrement pour ceux nouvellement initiés à l'entraînement en fonction de la fréquence cardiaque. La façon la plus précise et juste de déterminer la FC maximale d'un individu est de la faire tester en clinique par un cardiologue ou un physiologue de l'exercice qui lui fera passer un test à l'effort maximal. Si vous avez plus de 40 ans, êtes en surpoids, avez été sédentaire pendant plusieurs années ou avez des antécédents familiaux de maladies cardiaques, il est recommandé d'effectuer un test clinique.

Ce tableau montre des exemples de tranches de fréquence cardiaque pour une personne de 30 ans faisant de l'exercice à 5 différentes zones de fréquence cardiaque. Par exemple, la FC maximale d'une personne de 30 ans est 220 – 30 = 190 bpm et 90 % de la FC maximale équivaut à 190 x 0,9 = 171 bpm.

Zone de la fréquence cardiaque cible	Durée de la séance d'entraînement	Exemple de zone FCC (30 ans)	Zone FCC de l'utilisateur	Recommandé pour
TRÈS DIFFICILE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 BMP		Personne en bonne forme physique et pour un entraînement athlétique
DIFFICILE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 BMP		Séances d'entraînement plus courtes
MODÉRÉ 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 BMP		Séances d'entraînement modérément longues
LÉGER 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 BMP		Séances d'entraînement plus longues et avec des exercices de routine plus courts
TRÈS LÉGER 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 BMP		Gestion du poids et récupération active

REMARQUES SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE :

- L'échauffement et la récupération ont chacun une durée de 5 minutes.
- Après 5 minutes, la résistance s'ajustera automatiquement pour que vous puissiez approcher votre fréquence cardiaque spécifiée.
- La fenêtre du profil indique votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La lumière jaune représente votre fréquence cardiaque cible (FCC) et la ligne rouge représente votre fréquence cardiaque actuelle. Si vous faites de l'exercice en dessous de votre FCC, la machine réglera la résistance en conséquence afin d'approcher votre cible.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'appareil ne changera pas la résistance.
- Si votre fréquence cardiaque est à 25 battements au-dessus de votre zone cible, le programme s'arrêtera.



VIRTUAL ACTIVE : une série de vidéos HD interactives filmées dans divers paysages du monde entier.

1) Sélectionnez VIRTUAL ACTIVE et choisissez une des destinations.
2) Utilisez les FLÈCHES DE LA BARRE DE DÉFILEMENT pour régler les paramètres de l'entraînement.
3) Appuyez sur START (démarrer) pour commencer votre séance d'entraînement.
   - Pendant l'entraînement, la résistance s'ajustera pour représenter le terrain de la destination.
   - L'intensité est basée sur le niveau que vous avez sélectionné.

La console comprend deux destinations : le nord-est de l'Amérique et les Rocheuses du Nord. Des destinations supplémentaires peuvent être achetées en ligne au **www.passportplayer.com** ou chez votre détaillant Vision Fitness.

Une fois les destinations achetées sur le site Web, vous devez télécharger les fichiers des destinations sur votre ordinateur, les décompresser et les copier sur une clé USB (vendue séparément). Une fois les fichiers enregistrés correctement sur votre clé USB, vous pouvez utiliser vos nouvelles destinations avec la machine. Insérez la clé USB dans le port USB de la console et les nouvelles destinations seront prêtes à être utilisées dans le programme Virtual Active.

REMARQUES : Les fichiers des destinations ne se transfèrent pas vers la console. Pour être utilisés avec le programme Virtual Active, ils doivent rester dans votre clé USB lorsqu'elle est insérée dans la console. Comme il s'agit de vidéos HD, ces fichiers peuvent dépasser une taille de 2 Go. Une connexion Internet à haut débit est nécessaire pour acheter et télécharger les nouveaux fichiers. Voir le site Web pour plus d'informations.

Touchez le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et touchez de nouveau pour la réduire.

Lorsque vous utilisez un programme Virtual Active, la fonction de transfert vidéo pour iPod/iPhone est désactivée.

La vidéo se lancera uniquement lorsque l'utilisateur commencera à avancer.



CALENDRIER D'ENTRAÎNEMENT

La console enregistre automatiquement tous vos entraînements sur un calendrier pour chaque utilisateur. Vous pouvez voir tout entraînement précédent dans le calendrier d'entraînement.



1) Dans l'écran d'accueil, appuyez sur les INFORMATIONS DE L'UTILISATEUR et sélectionnez un utilisateur dans la liste de gauche.



2) Appuyez ensuite sur le BOUTON DU CALENDRIER situé à droite.
3) LES ENTRAÎNEMENTS ENREGISTRÉS seront indiqués par un ✱ le jour de l'enregistrement.
4) Appuyez sur ✱ pour choisir ce jour. Une fenêtre du RÉSUMÉ D'ENTRAÎNEMENT apparaîtra à droite du CALENDRIER. Appuyez sur START (démarrer) pour utiliser à nouveau l'ENTRAÎNEMENT ENREGISTRÉ sélectionné.

- Utilisez les touches de flèches < JANUARY > (janvier) dans le haut du calendrier d'entraînement pour défiler entre les mois.
- Vous pouvez visualiser le résumé de la séance d'entraînement pour chaque jour et pour la semaine en touchant le numéro de la semaine indiqué sur le côté gauche du calendrier (1, 2, 3, 4, 5).
- S'il y a plus d'une séance d'entraînement, ce sera indiqué par les touches de flèches et le nombre de séances (< 1 of 3 >) dans le haut du résumé de la séance d'entraînement. Utilisez les touches de flèches pour défiler entre les séances.
- Le « WORKOUT SUMMARY » (résumé de la séance d'entraînement) vous indique la date et l'heure de la séance d'entraînement, la distance, la durée, le rythme et les calories brûlées. Pour visualiser un résumé détaillé, touchez simplement la case « WORKOUT SUMMARY » (résumé de la séance d'entraînement). Sur cet écran, vous trouverez les moyennes de vos séances d'entraînement (affichées sous « WORKOUT DATA (données sur la séance d'entraînement)) et les moyennes sur le « STAGE » (étape) individuel.

CONNECTEZ UN IPODMD, UN IPHONEMD OU UN SUPPORT USB



Cette console comprend un câble pour iPod et un port USB intégrés pour vous divertir pendant vos entraînements. Différents modèles de iPod et de iPhone fonctionneront avec le câble pour iPod inclus. Les modèles de iPod et de iPhone sont vendus séparément. Compatibilité des iPodMD : iPhoneMD (4, 3GS), iPod touchMD (4e, 3e, 2e générations), iPod nanoMD (6e, 5e, 4e, 3e générations). La plupart des fichiers vidéo et audio sont pris en charge avec l'utilisation d'une clé USB. Prise en charge AVI, MOV, MP4, WAV et MP3.

POUR CONNECTER VOTRE APPAREIL COMPATIBLE :
Branchez votre appareil Apple à l'aide du câble pour iPod ou insérez votre clé USB dans le port USB (une fois que vous avez branché l'appareil Apple, attendez 10 secondes pour que l'appareil soit identifié; il sera ensuite complètement fonctionnel).

Au cours de votre entraînement, appuyez sur **L'ONGLET MÉDIA (A)** afin d'accéder au contenu de votre appareil. Sélectionnez IPOD ou USB et suivez les étapes à l'écran pour accéder à votre contenu. Utilisez les **COMMANDES DU LECTEUR (B)** pour contrôler la lecture ou parcourir les menus. Lorsque vous visionnez une vidéo, vous pouvez toucher le centre de l'écran pour agrandir la vidéo à plein écran et toucher de nouveau pour la minimiser.

REMARQUE : si vous ne voulez pas utiliser les haut-parleurs, vous pouvez brancher vos écouteurs dans la prise de sortie audio de la pochette d'accès.





LECTEUR MULTIMÉDIA PASSPORT[MC]



Le lecteur Passport, doté de la technologie Virtual Active[MC], offre une expérience en haute définition qui utilise des images et des sons ambiants réels de destinations étonnantes du monde entier. Le nec plus ultra en matière de divertissement pour l'entraînement physique, Passport vous permet d'échapper aux confinements d'un programme d'entraînement régulier tout en vous faisant profiter d'une expérience dynamique.

Un lecteur Passport peut être acheté séparément chez votre détaillant Vision Fitness[MD]. Des parcours supplémentaires peuvent être achetés auprès de votre détaillant Horizon Fitness.

Pour plus d'informations, visitez : **www.passportplayer.com**
www.visionfitness.com

SYNCHRONISATION DE LA CONSOLE AVEC PASSPORT

1) Utilisez les flèches de la télécommande Passport pour atteindre l'icône de réglage et appuyez sur select (sélectionner).
2) Suivez les étapes à l'écran pour synchroniser avec la console.
3) Le message affiché à l'écran vous indiquera si la synchronisation a réussi ou a échoué.

REMARQUE : consultez le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DE PASSPORT pour obtenir plus de renseignements.

ESPAÑOL

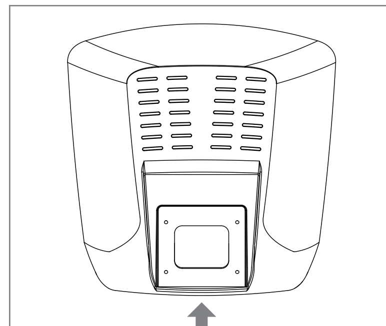
Antes de continuar, encuentre el número de serie de la consola ubicado en una etiqueta adhesiva blanca con código de barras en la parte posterior de la consola.

INTRODUZCA EL NÚMERO DE SERIE Y SELECCIONE EL MODELO DE LA CONSOLA:

NÚMERO DE SERIE DE LA CONSOLA:

MODELO: ☐ **CLASSIC** ☐ **ELEGANT+** ☐ **TOUCH+**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



DESCARGA DE UNA ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE DE VISIONFITNESS.COM

Ocasionalmente, puede estar disponible una actualización de software para la consola que puede realizarse por medio del puerto USB incluido. Visite **http://www.visionfitness.com/support/software-update**/ para ver si hay una actualización disponible y obtenga instrucciones detalladas sobre cómo descargar el software más reciente de su PC o Mac.

Esta sección explica cómo utilizar la consola y la programación.
La sección FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA tiene instrucciones para lo siguiente:

- **UBICACIÓN DE LA BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA**
- **INSTRUCCIONES DE ALIMENTACIÓN Y DE CONEXIÓN A TIERRA**
- **POSICIÓN DE LOS PIES**
- **CÓMO MOVER LA BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA**
- **CÓMO NIVELAR LA BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA**
- **USO DE LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



A

CLASSIC

13:06

TIME

Classic

CLASSIC

E

WEIGHT LOSS

VISION FITNESS

CONSTANT WATTS

TARGET HEART RATE

E

DISTANCE — CALORIES — RPMS

0.6 42 180

WATTS — SPEED — HEART RATE

B

Passport
VIRTUAL ACTIVE ENABLED

J

I

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

K F C D G H

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA CLASSIC



Nota: la consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico transparente que debe quitarse antes de usar.

A) **VENTANA GRANDE DE INDICADORES CON LED**: indica el tiempo de las sesiones de ejercicio.

B) **VENTANA DE INDICADORES ALFANUMÉRICOS**: indica la resistencia, la distancia, las calorías, las RPM, los vatios, la velocidad y el ritmo cardíaco y el perfil de la sesión de ejercicio.

C) **START (INICIAR)**: oprima para iniciar su sesión de ejercicio o reanudar la actividad física luego de una pausa.

D) **STOP (DETENER)**: oprima para hacer una pausa en su sesión de ejercicio. Oprima "Stop" (Detener) nuevamente para finalizar la sesión de ejercicio.

E) **TECLAS DE PROGRAMA**: oprima para seleccionar su sesión de ejercicio.

F) **TECLAS ▼▲ DE RESISTENCIA (RESISTANCE)**: se utilizan para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo y para ajustar los parámetros del programa.

G) **TECLA ENTER (ACEPTAR)/TECLA DE CAMBIOS EN PANTALLA**: oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio. Oprima esta tecla para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.

H) **BACK (VOLVER)**: oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.

I) **ABERTURA DE ACCESO AL PUERTO USB**: USB 2.0 para actualizaciones de software o carga de dispositivos.*

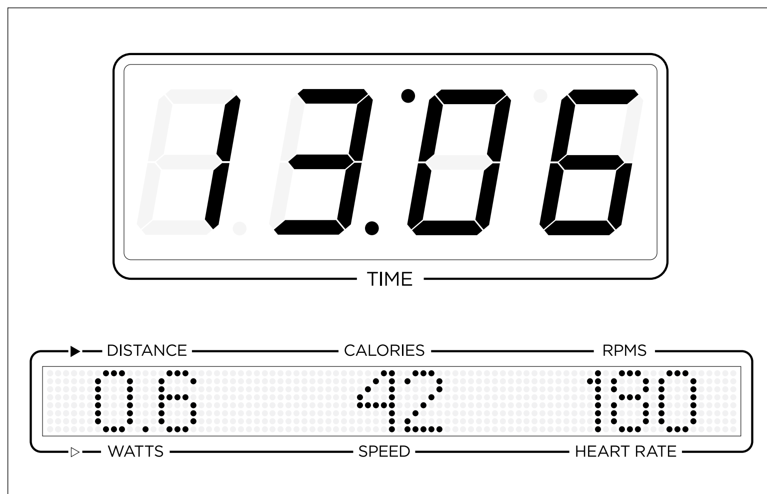
J) **ESTANTE DE LECTURA**: se usa para colocar material de lectura.

K) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en modo Ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

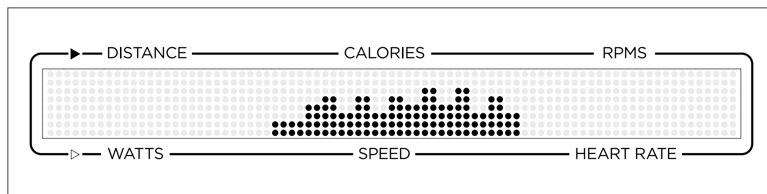
* No carga dispositivos USB que requieran más de 500 mA.



CONSOLA
CLASSIC



WORKOUT PROFILE (PERFIL DE LA SESIÓN DE EJERCICIO): muestra el nivel de resistencia para la sesión de ejercicio seleccionada.



La matriz de puntos mostrará el perfil de resistencia a medida que avance en el programa.

VENTANAS DE INDICADORES CLASSIC

- **TIEMPO:** se muestra en *minutos:segundos*. Indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** aparece en millas. Indica la distancia recorrida.
- **CALORIES (CALORÍAS):** total de calorías quemadas.
- **RPM:** revoluciones por minuto.
- **VATIOS:** muestra el uso de energía para el usuario actual.
- **SPEED (VELOCIDAD):** aparece en MPH. Indica a qué velocidad se mueven los pedales.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** aparece como latidos/minuto (BPM, por sus siglas en inglés). Utilizado para monitorear el ritmo cardíaco (cuando se usa la correa de ritmo cardíaco inalámbrica o cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).



CONSOLA CLASSIC PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica o bicicleta.
2) Tiene las siguientes opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comenzarán a contar a partir de cero. O BIEN…

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

1) Seleccione USER 1, USER 2 o GUEST (Usuario 1, Usuario 2 o Invitado) por medio de ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar.
2) Defina Edad y Peso (Age & Weight) por medio de ▼▲ o el teclado y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar.
3) Seleccione un programa por medio de las TECLAS DE PROGRAMA y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar.
4) Complete la configuración del programa por medio de ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar) para confirmar.
5) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando complete la sesión de ejercicio, la pantalla mostrará el mensaje "WORKOUT COMPLETE" (sesión de ejercicio completada) y emitirá un pitido. La información de su sesión de ejercicio aparecerá en la consola durante 30 segundos y luego se borrará.

PARA BORRAR LA SELECCIÓN/REINICIAR LA CONSOLA

Mantenga oprimida la tecla STOP por 3 segundos.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

Classic

PROGRAMAS CLASSIC: los programas de ejercicio incluyen acondicionamiento físico manual y por intervalos.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la resistencia que ajusta automáticamente la resistencia de la máquina a intervalos regulares.

INTERVALOS: REPETICIÓN DE SEGMENTOS DEL PROGRAMA																				
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	60	60	60	60
Segmentos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nivel 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Nivel 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Nivel 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Nivel 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Nivel 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Nivel 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Nivel 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Nivel 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Nivel 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Nivel 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Nivel 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Nivel 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Nivel 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Nivel 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Nivel 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Nivel 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5



WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO): promueve la pérdida de peso al aumentar y reducir el nivel de resistencia, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa. Los segmentos se repiten cada 60 segundos.

PÉRDIDA DE PESO (BICICLETA/MÁQUINA ELÍPTICA): REPETICIÓN DE SEGMENTOS DEL PROGRAMA																				
	Calentamiento				Segmentos del programa: repetición												Enfriamiento			
Segundos	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Nivel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5



CONSOLA
CLASSIC

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA CLASSIC

NOTA: si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.



CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): esta sesión de ejercicio ajusta automáticamente la resistencia para mantenerse dentro de un rango de vatios determinado y mantiene su nivel deseado de intensidad de ejercicio.

1) Luego de seleccionar "User" o "Guest" (Usuario o Invitado), oprima el botón del programa "Constant Watts" (Vatios constantes) y luego presione "Enter" (Aceptar).

2) Establezca la el tiempo mediante las flechas para indicar la resistencia ▼ o ▲ y luego presione "Enter" (Aceptar).

3) Seleccione los vatios que desee mediante las flechas para indicar la resistencia ▼ o ▲ y luego presione "Enter" (Aceptar).

4) Presione "Start" para iniciar el programa.

ACONDICIONAMIENTO BASADO EN EL RITMO CARDÍACO

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y constituye un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento físico basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determinen desde el punto de vista clínico por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas. Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona de meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de meta de ritmo cardíaco (30 años de edad)	Su meta de ritmo cardíaco	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas con buen estado físico y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Pérdida de peso y recuperación activa



META DE RITMO CARDÍACO: automáticamente ajusta la inclinación para mantener su meta de ritmo cardíaco. Perfecto para simular la intensidad de su deporte favorito o su actividad diaria. La meta se basa en el tiempo.

1) Seleccione el programa Target Heart Rate (Meta de ritmo cardíaco) y oprima ENTER (Aceptar).
2) Defina el tiempo en TIME por medio de ▼▲ y oprima ENTER (Aceptar).
3) La ventana de ritmo cardíaco (HEART RATE) parpadeará, y en ella aparecerá la meta de ritmo cardíaco predeterminada de 80 latidos por minuto. Seleccione su meta de ritmo cardíaco (de la tabla de arriba) por medio de ▼▲ y oprima la tecla de inicio START para que comience el programa.

NOTAS:

- La meta de ritmo cardíaco se selecciona en múltiplos de 5 latidos.
- Hay un calentamiento incorporado en este programa.
- Después del calentamiento, la resistencia se ajustará automáticamente para llevar su ritmo cardíaco dentro de los 5 latidos del número objetivo que seleccionó al comienzo del programa.
- Si no detecta el ritmo cardíaco, la unidad no cambiará los niveles de resistencia hacia arriba o hacia abajo.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.





VISION FITNESS

WORKOUT PROGRAMS

Start

CLASSIC

SPRINT 8

CONSTANT WATTS

ELEGANT+

Passport

A

B

C

D

E

F

G

H

I

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA ELEGANT+



Nota: la consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico transparente que debe quitarse antes de usar.

A) **PANTALLA TÁCTIL**: consulte la página siguiente para obtener mayor información.

B) **START (INICIAR)**: oprima para iniciar su sesión de ejercicio.

C) **STOP (DETENER)**: oprima para detener su sesión de ejercicio.

D) **TECLAS ▼▲ DE RESISTENCIA (RESISTANCE)**: se utilizan para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo y para ajustar los parámetros del programa.

E) **ENTER (ACEPTAR)**: oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio.

F) **BACK (VOLVER)**: oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.

G) **ABERTURA DE ACCESO**: USB para actualizaciones de software, para reproducir videos VA adicionales o para cargar dispositivos.*

H) **ESTANTE DE LECTURA**: se usa para colocar material de lectura.

I) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en modo Ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

NOTA: para PAUSAR su ejercicio deje de pedalear.

* No carga dispositivos USB que requieren más de 1 amperio.

FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA ELEGANT+

La consola Elegant+ tiene una pantalla táctil completamente integrada. Toda la información necesaria para las sesiones de ejercicios se explica en la pantalla. Se recomienda ampliamente que el usuario explore la interfaz. La información que indica cómo programar distintas sesiones de ejercicio brinda una explicación acerca del contenido de cada pantalla. La pantalla utiliza botones de flechas para definir entradas.

PANTALLA DE BIENVENIDA



CONFIGURACIÓN DE LA SESIÓN DE EJERCICIO



A) **START (INICIAR):** oprima para iniciar rápidamente o iniciar un programa.

B) **SETTINGS (PARÁMETROS):** oprima para ajustar brillo, volumen, modo de demostración, fecha y hora, idioma, wifi y la sincronización con Passport.

C) **USER LOGIN (INICIO DE SESIÓN DEL USUARIO):** oprima para iniciar sesión como usuario.

D) **? BOTÓN:** oprima para ver la descripción del programa o la función.

E) **PROGRAMAS:** oprima un botón para seleccionar una sesión de ejercicio.

F) **PUNTOS DE PÁGINA:** arrastre para ver páginas adicionales.

G) **PROGRAMAS SECUNDARIOS:** oprima para seleccionar sesiones de ejercicio, metas o parámetros específicos dentro de una categoría de programa.

H) **FLECHAS:** oprima para ajustar la configuración hacia arriba o hacia abajo.

I) **VENTANA DE INDICADORES EN PANTALLA:** muestra el nivel actual para el que está definido el programa.

J) **HOME (INICIO):** oprima para volver a la pantalla de inicio o volver un paso atrás.



PANTALLA DE EJECUCIÓN



RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO



A) TRACK (RASTREO): sigue el progreso en una pista de simulacro. Los segmentos se iluminan cada vez que se completan 12,5 metros (82,5 ft).

B) LAPS (VUELTAS): muestra cuántas vueltas se han completado. Una vuelta tiene 400 metros (¼ milla).

C) PROGRAM PROFILE (PERFIL DE PROGRAMA): representa el perfil de resistencia del programa actual.

D) KEYPAD BUTTON (BOTÓN DE TECLADO): presione este botón para abrir el teclado. Ingrese la resistencia deseada y oprima ✓ para confirmar.



E) ARROW BUTTONS (BOTONES DE FLECHA): oprima para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo.

F) LEVEL GAUGE (MEDIDOR DE NIVEL): representa el nivel actual de resistencia o RPM.

G) FEEDBACK WINDOW (VENTANA DE INFORMACIÓN): oprima cualquier ventana para personalizar la información.

H) VOLUME (VOLUMEN): oprima para ajustar el volumen del altavoz.

I) LOCK SCREEN (BLOQUEAR PANTALLA): oprima para bloquear la pantalla.

J) HOME (INICIO): oprima para volver a la pantalla de inicio. Los datos de su rutina de ejercicio se guardarán en la cuenta de usuario con que haya iniciado sesión.

K) SEGMENT ARROW BUTTONS (BOTONES DE FLECHA DE SEGMENTOS): presione para pasar por los segmentos de la sesión de ejercicio y ver los datos correspondientes a cada segmento.



CONSOLA ELEGANT+

PARA EMPEZAR

CONECTAR A WIFI

La conexión de wifi se configura directamente en la consola. La primera vez que encienda su máquina, se le indicará que la conecte a wifi.

1) Seleccione entre las redes inalámbricas disponibles detectadas y que aparezcan en la pantalla. Si no ve su red, presione REFRESH (ACTUALIZAR). Si aún no aparece, puede agregarla manualmente a través de la opción OTHER (OTRO). Si no desea configurar wifi en este momento, presione ⏵. NOTA: puede configurar o cambiar su conectividad wifi en cualquier momento en la opción SETTINGS (PARÁMETROS) en la pantalla de inicio.
2) Use el teclado para ingresar su contraseña de la red de wifi. Oprima ✓ para confirmar.
3) La red tendrá un ✓ a su lado para confirmar que está conectado a la red.
4) Use la pantalla de configuración de Date (Fecha) y Time (Hora) para seleccionar su zona horaria o configurar la fecha y la hora actuales.

CONFIGURAR CUENTA DE XID PARA CONECTIVIDAD DE VIA FIT

Al crear una cuenta de xID, podrá guardar y compartir los datos de la sesión de ejercicio en línea en **www.ViaFitness.com.** Cree y guarde hasta cuatro cuentas de xID directamente desde la consola.

1) Si ya tiene una cuenta de xID, presione el botón de SIGN-IN WITH xID (INICIAR SESIÓN CON xID). Para avanzar sin crear una cuenta de xID presione ⏵.
2) En la pantalla de configuración del usuario, presione el botón CREATE AN xID (CREAR xID).
3) Ingrese su número de teléfono u otro número de 10 a 14 dígitos que sea fácil de recordar. Este será su número de cuenta. Oprima ✓ para confirmar.
4) Cree una contraseña de 4 dígitos que sea fácil de recordar. Oprima ✓ para confirmar.
5) Ingrese su dirección de correo electrónico. Debe ser una dirección de correo electrónico que no esté asociada con otra cuenta de xID. Oprima ✓ para confirmar.
6) Continúe ingresando la información de usuario, oprima ✓ después de cada entrada.
7) Confirme su información y seleccione la casilla I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (ACEPTO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES) para revisar los Términos y Condiciones. Presione ✓ para completar la configuración de xID.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica o bicicleta.
2) Oprima el botón USER LOGIN (Inicio de sesión del usuario) para seleccionar un USER (Usuario) o seleccione GUEST (Invitado) si no desea guardar las estadísticas de su sesión de ejercicio.
3) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:



A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima el botón de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
O BIEN…

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

4) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
5) Siga las indicaciones en la pantalla para completar la configuración del programa.
6) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando haya completado su sesión de ejercicio, la información de su sesión se mostrará en la consola durante 2 minutos y, luego, se guardará automáticamente en el perfil del usuario si se aceptaron los Términos y Condiciones de xID.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT+

NOTA: si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.

Classic **PROGRAMAS CLASSIC**: los programas de ejercicio incluyen acondicionamiento físico manual, por intervalos y pérdida de peso.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la resistencia que ajusta automáticamente el nivel de resistencia de la máquina a intervalos regulares.

INTERVALOS: REPETICIÓN DE SEGMENTOS DEL PROGRAMA																
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Nivel 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Nivel 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Nivel 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Nivel 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Nivel 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Nivel 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Nivel 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Nivel 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Nivel 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Nivel 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Nivel 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Nivel 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Nivel 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Nivel 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Nivel 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Nivel 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Nivel 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Nivel 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Nivel 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO): promueve la pérdida de peso al aumentar y reducir el nivel de resistencia, al tiempo que lo mantiene dentro de su zona óptima para quemar grasa.

PÉRDIDA DE PESO: REPETICIÓN DE SEGMENTOS DEL PROGRAMA																
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Nivel 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Nivel 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Nivel 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Nivel 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Nivel 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Nivel 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Nivel 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Nivel 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Nivel 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Nivel 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Nivel 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Nivel 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Nivel 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Nivel 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Nivel 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Nivel 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Nivel 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Nivel 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Nivel 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT+



SPRINT 8®: el programa Sprint 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de hormona de crecimiento humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HGH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Viste el sitio web del Sr. Campbell, **www.readysetgofitness.com**, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque eficaz sobre el acondicionamiento físico.

1) El CALENTAMIENTO debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
2) El ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La pantalla de mensajes le indicará que aumente sus RPM durante el intervalo de carrera corta y que disminuya sus RPM durante el intervalo de recuperación. Se recomienda una diferencia de 30 a 50 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para bicicletas. Se recomienda una diferencia de 20 a 30 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para entrenadores elípticos.
3) El ENFRIAMIENTO ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Para llevar un registro de cada segmento/intervalo, se hace una cuenta regresiva del tiempo del segmento en el temporizador. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio Sprint 8.

TABLA DEL PROGRAMA SPRINT 8:

PRINCIPIANTE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Resistencia	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Resistencia	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Resistencia	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMEDIO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistencia	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistencia	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistencia	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistencia	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistencia	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANZADO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Resistencia	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Resistencia	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Resistencia	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Resistencia	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Resistencia	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Resistencia	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Resistencia	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Resistencia	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Resistencia	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Resistencia	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT+



CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): esta sesión de ejercicio ajusta automáticamente la resistencia para mantenerse dentro de un rango de vatios determinado y mantiene su nivel deseado de intensidad de ejercicio.



PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS): una serie de sesiones de ejercicio que le permiten seleccionar una meta o un objetivo específicos que desee alcanzar.

MÁQUINAS ELÍPTICAS:
5K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
10K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 10 kilómetros (6,2 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

BICICLETAS:
20K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 20 kilómetros (12,4 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
30K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 30 kilómetros (18,6 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

CALORIES GOAL (OBJETIVO DE CALORÍAS): una sesión de ejercicio que le permite seleccionar un número específico de calorías que desea quemar durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de calorías de la sesión de ejercicio aumentará la duración de la sesión según la velocidad y la resistencia. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

DISTANCE GOAL (OBJETIVO DE DISTANCIA): una sesión de ejercicio que le permite seleccionar una distancia específica que desee recorrer durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de distancia de la sesión de ejercicio afecta la duración de la sesión según la velocidad y la inclinación. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

5K (CAMBIOS DE RESISTENCIA)

DISTANCIA	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Nivel 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Nivel 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Nivel 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Nivel 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Nivel 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Nivel 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Nivel 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Nivel 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Nivel 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Nivel 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

10K (VIENE DE LA TABLA DE 5K DE ARRIBA)

DISTANCIA	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Nivel 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Nivel 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Nivel 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Nivel 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Nivel 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Nivel 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Nivel 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Nivel 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Nivel 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Nivel 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

20K (VIENE DE LA TABLA 10K DE ARRIBA)

DISTANCIA	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Nivel 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Nivel 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Nivel 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Nivel 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Nivel 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Nivel 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Nivel 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Nivel 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Nivel 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Nivel 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

30K (VIENE DE LA TABLA 20K DE ARRIBA)

DISTANCIA	250	400	300	300	350	400	300	350	300	400	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Nivel 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Nivel 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Nivel 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Nivel 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Nivel 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Nivel 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Nivel 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Nivel 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Nivel 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Nivel 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA ELEGANT+



PROGRAMAS TARGET HEART RATE (META DE RITMO CARDÍACO): una sesión de ejercicio diseñada para mantenerlo en una zona de meta del ritmo cardíaco específica. Esta sesión de ejercicio requiere el uso de una correa inalámbrica de ritmo cardíaco. Consulte lo siguiente para calcular su meta de ritmo cardíaco.

META DE RITMO CARDÍACO: El programa ajusta la resistencia para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

% DE RC: el programa ajusta la resistencia para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y constituye un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento físico basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determinen desde el punto de vista clínico por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

Target Heart Rate Zone (Zona de meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona de MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas con buen estado físico y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Pérdida de peso y recuperación activa



NOTAS SOBRE LA META DE RITMO CARDÍACO:

- Al cabo de 5 minutos, la resistencia se ajusta automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea amarilla representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la máquina ajustará la resistencia según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.



VIRTUAL ACTIVE es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones reales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Virtual Active, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

1) Seleccione VIRTUAL ACTIVE y luego seleccione uno de los destinos.
2) Utilice las FLECHAS para indicar los parámetros de la sesión de ejercicio.
3) Presione START para iniciar la sesión de ejercicio.
   - Durante la sesión de ejercicio, la resistencia se ajustará para reflejar el terreno del destino.
   - La intensidad de la inclinación se basa en el nivel que seleccionó.

La consola incluye dos destinos. También puede adquirir otros destinos en línea en **www.passportplayer.com** o mediante su vendedor minorista de Vision Fitness.

Simplemente inserte la unidad flash USB en el puerto USB en la consola y los nuevos destinos estarán disponibles para usarlos en el programa VIRTUAL ACTIVE.

NOTAS: los archivos de destino no se transfieren a la consola. Estos deben permanecer en la unidad flash USB mientras esté insertada en la consola para usarlos con el programa VIRTUAL ACTIVE. El video no comenzará a reproducirse hasta que el usuario comience a pedalear.



VISION FITNESS

TOUCH+

Passport

A

Start

H

G

Energy Saver

Resistance

Start

Stop

Enter

Back

I

D

B

C

E

F

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA TOUCH+



Nota: la consola tiene una delgada cubierta protectora de plástico transparente que debe quitarse antes de usar.

A) **PANTALLA TÁCTIL**: consulte la página siguiente para obtener mayor información.

B) **START (INICIAR)**: oprima para iniciar su sesión de ejercicio.

C) **STOP (DETENER)**: oprima para detener su sesión de ejercicio.

D) **TECLAS ▼▲ DE RESISTENCIA (RESISTANCE)**: se utilizan para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo y para ajustar los parámetros del programa.

E) **ENTER (ACEPTAR)**: oprima esta tecla para confirmar las selecciones de programación durante la configuración de la sesión de ejercicio.

F) **BACK (VOLVER)**: oprima esta tecla para volver al paso anterior durante la configuración del programa.

G) **ABERTURA DE ACCESO**: incluye cable para iPod®, USB para actualizaciones de software y reproducir archivos de audio o de video desde una unidad flash USB, reproducir videos VA adicionales o cargar dispositivos* y entrada de auriculares. Utilice el cable de iPod para conectar, cargar y controlar su iPod o iPhone®.

H) **ESTANTE DE LECTURA**: se usa para colocar material de lectura.

I) **LUZ DE AHORRO DE ENERGÍA:** indica si la máquina está en modo Ahorro de energía. Oprima cualquier tecla para activar la máquina.

NOTA: para PAUSAR su ejercicio deje de pedalear.

* No carga dispositivos USB que requieren más de 1 amperio.



FUNCIONAMIENTO DE LA PANTALLA TOUCH+

La consola Touch+ tiene una pantalla táctil completamente integrada. Toda la información necesaria para las sesiones de ejercicios se explica en la pantalla. Se recomienda ampliamente que el usuario explore la interfaz. La información que indica cómo programar distintas sesiones de ejercicio brinda una explicación acerca del contenido de cada pantalla. La pantalla utiliza desplazadores y botones de flechas para definir entradas. Para hacer funcionar un desplazador, oprima y arrastre el botón del desplazador naranja y suéltelo en el nivel que desee u oprima las flechas del desplazador para ajustar hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva. Sixaparece la indicación, oprima OK en el botón del desplazador para confirmar su selección.

PANTALLA DE INICIO



PANTALLA DE CONFIGURACIÓN



A) **START (INICIAR):** oprima para iniciar rápidamente o iniciar un programa.

B) **SETTINGS (PARÁMETROS):** oprima para ajustar brillo, volumen, modo de demostración, fecha y hora, idioma, wifi y la sincronización con Passport.

C) **USER LOGIN (INICIO DE SESIÓN DEL USUARIO):** oprima para iniciar sesión como usuario.

D) **USER EDIT (EDITOR DEL USUARIO):** oprima para agregar, eliminar o editar un usuario.

E) **? BOTÓN:** oprima para ver la descripción del programa o la función.

F) **PROGRAMAS:** oprima un botón para seleccionar una sesión de ejercicio. Puede seleccionar un programa antes o durante la sesión de ejercicio.

G) **LOCK SCREEN (BLOQUEAR PANTALLA):** oprima para bloquear la pantalla.

H) **PROGRAMAS SECUNDARIOS:** oprima para seleccionar sesiones de ejercicio, metas o parámetros específicos dentro de una categoría de programa.

I) **FLECHAS DEL DESPLAZADOR:** oprima para ajustar el nivel del desplazador hacia arriba o hacia abajo de forma progresiva.

J) **SLIDER BUTTON (BOTÓN DESPLAZADOR):** oprima y arrastre para ajustar el nivel del desplazador hacia arriba o hacia abajo.

K) **VENTANA INDICADORA DEL DESPLAZADOR:** muestra el nivel actual al que está definido el desplazador.

L) **HOME (INICIO):** oprima para volver a la pantalla de inicio o volver un paso atrás.

PANTALLA DE EJECUCIÓN DE PERFIL



PANTALLA DE EJECUCIÓN SIMPLE





A) PESTAÑA WORKOUT (SESIÓN DE EJERCICIO): oprímala para cambiar su sesión de ejercicio o nivel sobre la marcha.

B) PESTAÑA PROFILE (PERFIL): arriba a la izquierda. la pantalla de ejecución de Perfil muestra su progreso en una pista y la pantalla de perfil.

C) PESTAÑA SIMPLE: arriba a la derecha. La pantalla de ejecución Simple tiene tres ventanas de información. Oprima una ventana para cambiar la información.

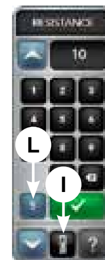
D) MEDIA (MEDIOS): presione para cambiar el audio o video que se estén reproduciendo en su consola a través del USB o iPod (mientras estén conectados). Consulte la página 125 para obtener más información.

E) STAGE METER (MEDIDOR DE ETAPA): muestra el progreso de la etapa actual de la sesión de ejercicio. Cuando el medidor está lleno, la etapa está completa.

F) STAGE TIME (TIEMPO DE LA ETAPA): muestra el tiempo de la etapa que transcurrió.

G) PROGRESS INDICATOR (INDICADOR DE PROGRESO): se mueve a lo largo de la pista para mostrar el progreso de su sesión de ejercicio desde el inicio hasta el final.

H) KEYPAD TOGGLE (BOTÓN DE TECLADO): presione este botón para abrir el teclado. Ingrese la resistencia deseada y oprima ✓ para confirmar.



I) BOTÓN DESPLAZADOR: presione para regresar el teclado al desplazador.

J) ARROW BUTTONS (BOTONES DE FLECHA): oprima para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo.

K) SLIDER BUTTON (BOTÓN DESPLAZADOR): oprímalo y arrástrelo para ajustar el nivel de resistencia hacia arriba o hacia abajo.

L) PREVIOUS LEVEL BUTTON (BOTÓN DE NIVEL ANTERIOR): oprímalo para volver a la configuración de resistencia anterior;

M) HOME (INICIO): presione para regresar a la pantalla de inicio; el programa se detendrá y se guardarán los datos de la rutina de ejercicio.

N) COOL-DOWN (ENFRIAMIENTO): oprímalo para introducir un modo de enfriamiento en cualquier momento durante su sesión de ejercicio.

O) STOP (DETENER): oprímalo para parar su sesión de ejercicio. Los datos de la sesión de ejercicio se mostrarán por 2 minutos y se guardarán en el perfil del usuario.

P) FEEDBACK WINDOW (VENTANA DE INFORMACIÓN): oprima cualquier ventana para personalizar la información.

Q) VOLUME (VOLUMEN): oprima para ajustar el volumen del altavoz.

R) LOCK SCREEN (BLOQUEAR PANTALLA): oprima para bloquear la pantalla.



PARA EMPEZAR

CONECTAR A WIFI

La conexión de wifi se configura directamente en la consola. La primera vez que encienda su máquina, se le indicará que la conecte a wifi.

1) Seleccione entre las redes inalámbricas disponibles detectadas y que aparezcan en la pantalla. Si no ve su red, presione REFRESH (ACTUALIZAR). Si aún no aparece, puede agregarla manualmente a través de la opción OTHER (OTRO). Si no desea configurar wifi en este momento, presione ⏵. NOTA: puede configurar o cambiar su conectividad wifi en cualquier momento en la opción SETTINGS (PARÁMETROS) en la pantalla de inicio.
2) Use el teclado para ingresar su contraseña de la red de wifi. Oprima ✓ para confirmar.
3) La red tendrá un ✓ a su lado para confirmar que está conectado a la red.
4) Use la pantalla de configuración de Date (Fecha) y Time (Hora) para seleccionar su zona horaria o configurar la fecha y la hora actuales.

CONFIGURAR CUENTA DE XID PARA CONECTIVIDAD DE VIA FIT

Al crear una cuenta de xID, podrá guardar y compartir los datos de la sesión de ejercicio en línea en **www.ViaFitness.com.** Cree y guarde hasta cuatro cuentas de xID directamente desde la consola.

1) Si ya tiene una cuenta de xID, presione el botón de SIGN-IN WITH xID (INICIAR SESIÓN CON xID). Para avanzar sin crear una cuenta de xID presione ⏵.
2) En la pantalla de configuración del usuario, presione el botón CREATE AN xID (CREAR xID).
3) Ingrese su número de teléfono u otro número de 10 a 14 dígitos que sea fácil de recordar. Este será su número de cuenta. Oprima ✓ para confirmar.
4) Cree una contraseña de 4 dígitos que sea fácil de recordar. Oprima ✓ para confirmar.
5) Ingrese su dirección de correo electrónico. Debe ser una dirección de correo electrónico que no esté asociada con otra cuenta de xID. Oprima ✓ para confirmar.
6) Continúe ingresando la información de usuario, oprima ✓ después de cada entrada.
7) Confirme su información y seleccione la casilla I ACCEPT THE TERMS AND CONDITIONS (ACEPTO LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES) para revisar los Términos y Condiciones. Presione ✓ para completar la configuración de xID.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya ningún objeto cercano que dificulte el movimiento de la máquina elíptica o bicicleta.
2) Oprima el botón USER LOGIN (Inicio de sesión del usuario) para seleccionar un USER (Usuario) o seleccione GUEST (Invitado) si no desea guardar las estadísticas de su sesión de ejercicio.
3) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:



A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima el botón de inicio START para comenzar a hacer ejercicio.
El tiempo, la distancia y las calorías comenzarán a contar a partir de cero. O BIEN…

B) SELECCIONE UN PROGRAMA

4) Oprima el BOTÓN DE PROGRAMA deseado para seleccionar la sesión de ejercicio.
5) Utilice las FLECHAS DEL DESPLAZADOR para ajustar los parámetros de la sesión de ejercicio.
6) Presione START para iniciar la sesión de ejercicio.

FINALIZACIÓN DE SU SESIÓN DE EJERCICIO

Cuando haya completado su sesión de ejercicio, la información de su sesión se mostrará en la consola durante 2 minutos y, luego, se guardará automáticamente en el perfil del usuario si se aceptaron los Términos y Condiciones de xID.

CONSOLA TOUCH+

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH+

NOTA: si se cambia la resistencia durante su sesión de ejercicio, los segmentos restantes se verán afectados en consecuencia.



PROGRAMAS CLASSIC: una serie de programas de ejercicio que incluyen acondicionamiento físico a intervalos y pérdida de peso. Usted también puede ejecutar un programa manual, ejecutar cualquiera de sus sesiones de ejercicio anteriores o diseñar su propia sesión de ejercicio personalizada.

MANUAL: una sesión de ejercicio que le permite ajustar manualmente la máquina en cualquier momento.

INTERVALOS: una sesión de ejercicio basada en la resistencia que ajusta automáticamente la resistencia de la máquina a intervalos regulares.

INTERVALOS: REPETICIÓN DE SEGMENTOS DEL PROGRAMA																
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1	5	1	3	1
Nivel 2	1	2	4	2	5	1	4	2	5	1	4	2	5	1	5	1
Nivel 3	2	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Nivel 4	2	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2	6	2	5	2
Nivel 5	2	3	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2	7	2	6	2
Nivel 6	2	3	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2	8	2	6	2
Nivel 7	3	4	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3	8	3	6	3
Nivel 8	3	5	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3
Nivel 9	4	6	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4	10	4	8	4
Nivel 10	4	6	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4	10	4
Nivel 11	5	6	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5	12	5	10	5
Nivel 12	5	7	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5	12	5
Nivel 13	6	8	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6	14	6	12	6
Nivel 14	6	9	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6
Nivel 15	7	9	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7	16	7	14	7
Nivel 16	7	9	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7	16	7
Nivel 17	8	9	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8
Nivel 18	8	10	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8	18	8
Nivel 19	9	10	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9	19	9
Nivel 20	9	11	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9



WEIGHT LOSS (PÉRDIDA DE PESO): una sesión de ejercicio diseñada específicamente para eliminar la grasa.

PÉRDIDA DE PESO: REPETICIÓN DE SEGMENTOS DEL PROGRAMA																
Resistencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Nivel 1	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1
Nivel 2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2
Nivel 3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
Nivel 4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2
Nivel 5	2	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	2
Nivel 6	2	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	2
Nivel 7	3	6	1	5	8	6	7	5	8	6	7	5	8	6	7	3
Nivel 8	4	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6	8	8	6
Nivel 9	5	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	5
Nivel 10	6	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6
Nivel 11	6	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	6
Nivel 12	6	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	12	12	6
Nivel 13	8	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	7
Nivel 14	8	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	12	14	14	8
Nivel 15	9	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	9
Nivel 16	10	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	14	16	16	10
Nivel 17	10	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	15	17	17	10
Nivel 18	11	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	16	18	18	11
Nivel 19	11	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	17	19	19	11
Nivel 20	12	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	17	20	20	12

CUSTOM 1, 2, 3 (PERSONAL 1,2,3): defina su propia trayectoria con hasta 10 etapas al establecer su tiempo y nivel de resistencia para cada etapa.

1) Seleccione CLASSIC y luego oprima CUSTOM 1 (Personal 1), CUSTOM 2 (Personal 2) o CUSTOM 3 (Personal 3).
2) Oprima las teclas + o - al lado del mapa en la parte inferior de la pantalla para agregar o eliminar etapas.
3) Oprima un número de etapa del mapa en la parte inferior de la pantalla.
4) Defina la resistencia y el tiempo usando las FLECHAS DEL DESPLAZADOR.
5) Repita los pasos 3-4 para editar cada etapa.
6) Oprima el botón de inicio START en cualquier momento para comenzar a usar su sesión de ejercicio personalizada. La sesión de ejercicio CUSTOM 1, 2 o 3 (Personal 1, 2 o 3) se guardará automáticamente.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH+



SESIÓN DE EJERCICIO GUARDADA: la consola guarda automáticamente todas las sesiones de ejercicio en un calendario para cada usuario. Usted puede ejecutar cualquiera de las sesiones de ejercicio anteriores nuevamente.

1) Seleccione CLASSIC y luego oprima SAVED WORKOUT (Sesión de ejercicio guardada).
2) Utilice las FLECHAS en el CALENDARIO para pasar por los meses en el calendario.
3) LAS SESIONES DE EJERCICIO GUARDADAS se mostrarán al lado de un ✳ el día en que fueron guardadas.
4) Oprima ✳ para seleccionar ese día. Aparecerá una ventana de RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO a la derecha del CALENDARIO. Oprima START para comenzar a usar nuevamente la SESIÓN GUARDADA seleccionada.



SPRINT 8®: el programa Sprint 8 es un programa anaeróbico de intervalos diseñado para desarrollar los músculos, mejorar la velocidad y aumentar naturalmente la liberación de hormona de crecimiento humano (HCH) en el cuerpo. La producción de HGH por medio del ejercicio y una dieta adecuada ha demostrado ser una manera eficaz de quemar grasa y desarrollar masa muscular magra, según Phil Campbell, autor de *Ready, Set, Go! Synergy Fitness*. Viste el sitio web del Sr. Campbell, **www.readysetgofitness.com**, para obtener más detalles acerca de este nuevo enfoque eficaz sobre el acondicionamiento físico.

1) El CALENTAMIENTO debe aumentar gradualmente su ritmo cardíaco y aumentar la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que se ejercitan. El calentamiento es controlado por el usuario para satisfacer sus necesidades específicas.
2) El ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A INTERVALOS comienza inmediatamente después del calentamiento con un intervalo de carrera corta de 30 segundos. Se alternan siete intervalos de recuperación de un minuto y 30 segundos con los ocho intervalos de carrera corta de 30 segundos. La pantalla de mensajes le indicará que aumente sus RPM durante el intervalo de carrera corta y que disminuya sus RPM durante el intervalo de recuperación. Se recomienda una diferencia de 30 a 50 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para bicicletas. Se recomienda una diferencia de 20 a 30 RPM entre el intervalo de carrera corta y el intervalo de recuperación para entrenadores elípticos.
3) El ENFRIAMIENTO ayuda a que los sistemas corporales vuelvan a los niveles de descanso. Si se realiza un enfriamiento adecuado después del ejercicio, se reducirá la demanda sobre el corazón durante la recuperación.

Para llevar un registro de cada segmento/intervalo, se hace una cuenta regresiva del tiempo del segmento en el temporizador. Lleva solamente 20 minutos completar la sesión de ejercicio Sprint 8.



TABLA DEL PROGRAMA SPRINT 8:

PRINCIPIANTE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
1	Resistencia	1	2	1	2	1	3	1	3	1	4	1	4	1	4	1	4	1
2	Resistencia	1	3	1	3	1	4	1	4	1	5	1	5	1	5	1	5	1
3	Resistencia	2	4	2	4	2	5	2	5	2	6	2	6	2	6	2	6	2
4	Resistencia	2	5	2	5	2	6	2	6	2	7	2	7	2	7	2	7	2
5	Resistencia	3	5	3	5	3	6	3	6	3	7	3	7	3	7	3	7	3
INTERMEDIO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
6	Resistencia	3	6	3	6	3	7	3	7	3	8	3	8	3	8	3	8	3
7	Resistencia	4	7	4	7	4	8	4	8	4	9	4	9	4	9	4	9	4
8	Resistencia	4	8	4	8	4	9	4	9	4	10	4	10	4	10	4	10	4
9	Resistencia	5	8	5	8	5	9	5	9	5	10	5	10	5	10	5	10	5
10	Resistencia	5	9	5	9	5	10	5	10	5	11	5	11	5	11	5	11	5
AVANZADO																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
11	Resistencia	6	10	6	10	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	12	6
12	Resistencia	6	11	6	11	6	12	6	12	6	12	6	13	6	13	6	13	6
13	Resistencia	7	11	7	11	7	12	7	12	7	13	7	13	7	13	7	13	7
14	Resistencia	7	12	7	12	7	13	7	13	7	14	7	14	7	14	7	14	7
15	Resistencia	8	13	8	13	8	14	8	14	8	15	8	15	8	15	8	15	8
ELITE																		
Nivel	Minutos	180	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	150
16	Resistencia	8	14	8	14	8	15	8	15	8	16	8	16	8	16	8	16	8
17	Resistencia	9	15	9	15	9	16	9	16	9	17	9	17	9	17	9	17	9
18	Resistencia	9	16	9	16	9	17	9	17	9	18	9	18	9	18	9	18	9
19	Resistencia	10	17	10	17	10	18	10	18	10	19	10	19	10	19	10	19	10
20	Resistencia	11	18	11	18	11	19	11	19	11	20	11	20	11	20	11	20	11



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH+



CONSTANT WATTS (VATIOS CONSTANTES): esta sesión de ejercicio ajusta automáticamente la resistencia para mantenerse dentro de un rango de vatios determinado y mantiene su nivel deseado de intensidad de ejercicio.

1) Luego de seleccionar "User" o "Guest" (Usuario o Invitado), presione el botón del programa "Constant Watts" (Vatios constantes) y oprima "Enter" (Aceptar).
2) Establezca la hora mediante las flechas de resistencia ▼ o ▲ y luego oprima "Enter" (Aceptar).
3) Seleccione los vatios que desee mediante las flechas de resistencia ▼ o ▲ y luego oprima "Enter" (Aceptar).
4) Oprima "Start" para iniciar el programa.



PROGRAMAS GOAL (DE OBJETIVOS): una serie de sesiones de ejercicio que le permiten seleccionar una meta o un objetivo específicos que desee alcanzar.

MÁQUINAS ELÍPTICAS:
5K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 5 kilómetros (3,1 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
10K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 10 kilómetros (6,2 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

BICICLETAS:
20K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 20 kilómetros (12,4 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.
30K: una sesión de ejercicio con una distancia fija de 30 kilómetros (18,6 millas). La resistencia se ajusta automáticamente durante la sesión de ejercicio.

CALORIES GOAL (OBJETIVO DE CALORÍAS): una sesión de ejercicio que le permite seleccionar un número específico de calorías que desea quemar durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de calorías de la sesión de ejercicio aumentará la duración de la sesión según la velocidad y la resistencia. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

DISTANCE GOAL (OBJETIVO DE DISTANCIA): una sesión de ejercicio que le permite seleccionar una distancia específica que desee recorrer durante la sesión de ejercicio. El aumento del objetivo de distancia de la sesión de ejercicio afecta la duración de la sesión según la velocidad y la inclinación. El tiempo estimado para completarla se muestra en la esquina inferior derecha de la pantalla.

5K (CAMBIOS DE RESISTENCIA)																									
DISTANCIA	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Nivel 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Nivel 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Nivel 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Nivel 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Nivel 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Nivel 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Nivel 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Nivel 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Nivel 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Nivel 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

10K (VIENE DE LA TABLA DE 5K DE ARRIBA)																									
DISTANCIA	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Nivel 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Nivel 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Nivel 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Nivel 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Nivel 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Nivel 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Nivel 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Nivel 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Nivel 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Nivel 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

20K (VIENE DE LA TABLA 10K DE ARRIBA)																									
DISTANCIA	400	250	150	150	200	350	300	150	100	150	250	200	200	250	250	150	100	200	100	200	200	200	100	100	300
Nivel 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Nivel 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Nivel 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Nivel 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Nivel 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Nivel 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Nivel 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Nivel 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Nivel 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Nivel 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

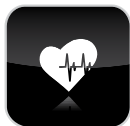
20K (cont.)																									
DISTANCIA	200	200	100	200	300	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Nivel 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Nivel 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Nivel 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Nivel 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Nivel 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Nivel 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Nivel 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Nivel 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Nivel 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Nivel 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16

30K (VIENE DE LA TABLA 20K DE ARRIBA)																									
DISTANCIA	250	400	300	300	350	400	300	350	300	400	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300
Nivel 1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5
Nivel 2	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6
Nivel 3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7
Nivel 4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8
Nivel 5	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9
Nivel 6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11
Nivel 7	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13
Nivel 8	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15
Nivel 9	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17
Nivel 10	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19

30K (cont.)																									
DISTANCIA	200	150	250	200	200	150	150	200	200	200	200	350	150	200	200	200	150	150	200	300	200	150	250	200	200
Nivel 1	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2
Nivel 2	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
Nivel 3	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4
Nivel 4	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5
Nivel 5	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
Nivel 6	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8
Nivel 7	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10
Nivel 8	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12	11	12	13	14	15	16	15	14	13	12
Nivel 9	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14	13	14	15	16	17	18	17	16	15	14
Nivel 10	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16	15	16	17	18	19	20	19	18	17	16



INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH+



PROGRAMAS TARGET HEART RATE (META DE RITMO CARDÍACO): una sesión de ejercicio diseñada para mantenerlo en una zona de meta del ritmo cardíaco específica. Esta sesión de ejercicio requiere el uso de una correa inalámbrica de ritmo cardíaco. Consulte lo siguiente para calcular su meta de ritmo cardíaco.

META DE RITMO CARDÍACO: El programa ajusta la resistencia para llegar a su meta de ritmo cardíaco.

% DE RC MÁX.: el programa ajusta la resistencia para llegar a su % de ritmo cardíaco máximo deseado.

El primer paso para determinar la intensidad adecuada para su acondicionamiento físico es determinar su ritmo cardíaco máximo (RC máx. = 220 – su edad). El método basado en la edad es una predicción estadística promedio de su ritmo cardíaco máximo y constituye un buen método para la mayoría de las personas, especialmente para los novatos en el acondicionamiento físico basado en el ritmo cardíaco. La forma más precisa y exacta de determinar su ritmo cardíaco máximo individual es que un cardiólogo o un fisiólogo experto en ejercicio lo determinen desde el punto de vista clínico por medio de una prueba de esfuerzo máximo. Si usted tiene más de 40 años de edad, si tiene exceso de peso, si su vida ha sido sedentaria durante varios años o si tiene antecedentes de enfermedades cardíacas en su familia, es recomendable que se haga pruebas clínicas.

Esta tabla muestra ejemplos del rango de ritmo cardíaco para una persona de 30 años de edad que hace ejercicio en 5 zonas de ritmo cardíaco distintas. Por ejemplo, el ritmo cardíaco máximo de una persona de 30 años de edad es 220 – 30 = 190 latidos/minuto, y el 90 % del ritmo cardíaco máximo es 190 × 0,9 = 171 latidos/minuto.

NOTAS SOBRE LA META DE RITMO CARDÍACO:

- El calentamiento y el enfriamiento duran 5 minutos cada uno.
- Al cabo de 5 minutos, la resistencia se ajusta automáticamente para que usted llegue a su ritmo cardíaco específico.
- La ventana de perfil muestra su ritmo cardíaco durante el ejercicio. La línea amarilla representa su meta de ritmo cardíaco (MRC) y la línea roja representa su ritmo cardíaco actual. Si usted se ejercita por debajo de su MRC, la máquina ajustará la resistencia según corresponda para acercarlo a su meta.
- Si no se detecta ningún latido cardíaco, la unidad no cambiará la resistencia.
- Si su ritmo cardíaco está 25 latidos por encima de su zona meta, el programa se apagará.

Target Heart Rate Zone (Zona de meta de ritmo cardíaco)	Duración de la sesión de ejercicio	Ejemplo de zona MRC (30 años de edad)	Su zona de MRC	Recomendada para...
MUY FUERTE 90 – 100 %	< 5 MIN	171 – 190 LATIDOS/MIN		Personas con buen estado físico y para acondicionamiento atlético
FUERTE 80 – 90 %	2 – 10 MIN	152 – 171 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más cortas
MODERADO 70 – 80 %	10 – 40 MIN	133 – 152 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio moderadamente largas
LIGERO 60 – 70 %	40 – 80 MIN	114 – 133 LATIDOS/MIN		Sesiones de ejercicio más largas y sesiones de ejercicio más cortas con repeticiones frecuentes
MUY LIGERO 50 – 60 %	20 – 40 MIN	104 – 114 LATIDOS/MIN		Pérdida de peso y recuperación activa





VIRTUAL ACTIVE: Una serie de videos interactivos de alta definición filmados en lugares pintorescos en diferentes partes del mundo.

1) Seleccione VIRTUAL ACTIVE y luego seleccione uno de los destinos.
2) Utilice las FLECHAS DEL DESPLAZADOR para ajustar los parámetros de la sesión de ejercicio.
3) Presione START para iniciar la sesión de ejercicio.
   - Durante la sesión de ejercicio, la resistencia se ajustará para reflejar el terreno del destino.
   - La intensidad se basa en el nivel que seleccionó.

La consola incluye dos destinos: Montañas Rocosas del Norte y el Noreste de EE. UU. También puede adquirir otros destinos en línea en **www.passportplayer.com** o mediante su vendedor minorista de Vision Fitness.

Cuando haya comprado destinos en el sitio web, debe descargar los archivos de medios de destino en su computadora, descomprimirlos y copiarlos en una unidad flash USB (se vende por separado). Con el medio de destino debidamente guardado en su unidad flash USB, puede usar los nuevos destinos con la máquina. Simplemente inserte la unidad flash USB en el puerto USB en la consola y los nuevos destinos estarán disponibles para su uso en el programa Virtual Active.

NOTAS: los archivos de destino no se transfieren a la consola. Estos deben permanecer en la unidad flash USB mientras esté insertado en la consola para usarlos con el programa Virtual Active. Puesto que son videos de calidad de alta definición, estos archivos pueden pesar más de 2 GB. Se requiere conexión a Internet de banda ancha para adquirir y descargar nuevos archivos. Consulte el sitio web para obtener más información.

Toque el centro de la pantalla para expandir el video a la pantalla completa y vuelva a tocarla para minimizarlo.

Al usar un programa de Virtual Active la función de transferencia de video del iPod o iPhone queda deshabilitada.

El video no comenzará a reproducirse hasta que el usuario comience a pedalear.

INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE LA CONSOLA TOUCH+

CALENDARIO DE SESIONES DE EJERCICIO

La consola guarda automáticamente todas las sesiones de ejercicio en un calendario para cada usuario. Usted puede ver cualquiera de las sesiones de ejercicio anteriores en el calendario de sesiones de ejercicio.



1) En la pantalla de inicio, oprima INFORMACIÓN DEL USUARIO y seleccione un usuario a partir de la lista que se encuentra a la izquierda.
2) Luego oprima el BOTÓN DEL CALENDARIO a la derecha.
3) LAS SESIONES DE EJERCICIO GUARDADAS se mostrarán al lado de un ✱ el día en que fueron guardadas.
4) Oprima ✱ para seleccionar ese día. Aparecerá una VENTANA DE RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO a la derecha del CALENDARIO. Oprima START para comenzar a usar nuevamente la SESIÓN GUARDADA seleccionada.

< APRIL >

WK	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1		1	2	3	4	5	6
2	7	★ 8	9	10	11	12	13
3	14	15	★ 16	★ 17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

- Utilice las teclas de flechas < JANUARY > (< ENERO >) en la parte superior del calendario de la sesión de ejercicio para desplazarse por los meses.
- Puede visualizar el resumen de sesiones de ejercicio para cada día y para cada semana tocando el número de la semana que se muestra en el lado izquierdo del calendario (1, 2, 3, 4, 5).
- Si hay más de una sesión de ejercicio, así lo indicarán las teclas de flechas y el número de sesiones de ejercicio (< 1 de 3 >) en la parte superior del resumen de sesiones de ejercicio. Utilice las teclas de flechas para desplazarse por las sesiones de ejercicio.
- El RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO muestra la fecha y la hora del día de la sesión de ejercicio, la distancia, el tiempo, el paso y las calorías quemadas. Para ver un resumen detallado, simplemente toque el cuadro de "WORKOUT SUMMARY" (RESUMEN DE SESIONES DE EJERCICIO). En esta pantalla encontrará los promedios de sus sesiones de ejercicio (etiquetados como WORKOUT DATA [DATOS DE SESIONES DE EJERCICIOS]) y promedios de ETAPAS individuales (STAGE).

CONEXIÓN DE IPOD®, IPHONE® O MEDIOS USB



Esta consola incluye un cable para iPod y un puerto USB incorporados a modo de solución de entretenimiento para sus rutinas de ejercicio. Hay varios modelos de iPod e iPhone compatibles con el cable para iPod que viene incluido. Los modelos de iPod e iPhone se venden por separado. Compatibilidad con iPod®: iPhone® (4, 3GS), iPod touch® (4.ª, 3.ª, 2.ª generaciones, iPod nano® (6.ª, 5.ª, 4.ª, 3.ª generaciones) La mayoría de los archivos de video y de audio son compatibles con el uso de una unidad flash USB. Soporta AVI, MOV, MP4, WAV y MP3.

PARA CONECTAR SU DISPOSITIVO COMPATIBLE:
Conecte un dispositivo de Apple mediante el cable para iPod o una unidad flash USB dentro del puerto USB. (Una vez que haya conectado el dispositivo de Apple espere hasta 10 segundos para su autenticación antes de que empiece a funcionar por completo).

Durante la sesión de ejercicio, oprima la pestaña de medios **MEDIA TAB (A)** para acceder al contenido del dispositivo. Seleccione IPOD o USB y siga las indicaciones en la pantalla para acceder al contenido. Use los **CONTROLES DE MEDIOS (B)** para controlar la reproducción de medios o recorrer los menús. Cuando mire un video, puede tocar el centro de la pantalla para ampliar el video a la pantalla completa y volver a tocarla para minimizarla.

NOTA: si no desea utilizar los altavoces, puede conectar sus auriculares en la toma de salida de audio en la abertura de acceso.





REPRODUCTOR PASSPORT™



El reproductor Passport, con la tecnología de Virtual Active™, es una experiencia de alta definición que utiliza filmaciones de destinos reales combinadas con sonidos ambientales de destinos impactantes de todas partes del mundo. Passport, lo máximo en entretenimiento para sesiones de ejercicio, le permite salir de los confines de una rutina de ejercicios común al tiempo que disfruta de una experiencia dinámica.

Un reproductor Passport está disponible para la compra por separado a su vendedor de Vision Fitness®. Puede obtener recorridos adicionales al solicitarlos a su vendedor de Vision Fitness.

Para obtener más información, visite: **www.passportplayer.com**
www.visionfitness.com

SINCRONIZACIÓN DE LA CONSOLA CON PASSPORT

1) Utilice las teclas de flechas en el control remoto de Passport para desplazarse al ícono de configuración y oprima SELECT (Seleccionar).
2) Siga las indicaciones en la pantalla para sincronizar con la consola.
3) El mensaje que se muestra en la pantalla le informará si la sincronización ha sido satisfactoria o ha fallado.

NOTA: consulte el MANUAL DEL PROPIETARIO DE PASSPORT para obtener más información.

go with confidence™

NOTE:

Please contact your authorized Vision Fitness retailer should service be required. If a question or problem arises which cannot be handled by your Vision Fitness retailer, please contact us at:

REMARQUE:

Contactez votre détaillant autorisé Vision Fitness si une réparation est nécessaire. Si une question ou un problème ne peut être réglé par votre détaillant Vision Fitness, veuillez communiquer avec nous au :

NOTA:

En caso de requerir servicio técnico, comuníquese con su vendedor minorista de Vision Fitness autorizado. En el caso de que surja una pregunta o un problema que no pueda ser manejado por el vendedor minorista de Vision Fitness, comuníquese con nosotros al:



USA/CANADA:
1-800-335-4348
www.visionfitness.com



OUTSIDE USA/CANADA:
www.visionfitness.com

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et fabriqué aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseñado y fabricado en EE. UU. • Hecho en China